

## Sommerzeit- Wohlfühlzeit für Frauen



### **Zeit für mich und meine Kreativität Innehalten, Energie fließen lassen**

Endlich einmal Zeit für mich und meine kreativen Ressourcen ...  
Sie schlummern in mir, doch oft fehlt die Zeit und der Mut zur Umsetzung.  
In entspannter Umgebung fällt es leichter, Neues zu wagen und sich  
inspirieren zu lassen. Beschwingte Bewegung fördert die Körperdynamik,  
die Beweglichkeit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Das Eintauchen in die Welt der Farben weckt die künstlerischen Ressourcen  
und lässt kreative Prozesse entstehen. Die positiv orientierten Schreib-  
impulse fördern und unterstützen den persönlichen und individuellen  
Sprachstil. Die eigenen Ideen können konkreter umgesetzt werden.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In der wundervollen Bildungsstätte Haus Maria Rast bleibt genügend Zeit des  
Innehaltens, in der Parkanlage mit Lindenallee, in der kleinen Kapelle ...  
und – wenn individuell gewünscht ist - auch Zeit für ein Gespräch.

*Inhalte:*

- Improvisierte Bewegungselemente mit musikalischer Unterstützung
- Visualisierungen zur Umsetzung künstlerischer Malimpulse
- Positiv-kreativer Schreibstil, Ziele und Visionen zum Ausdruck bringen
- Praktische Anleitung in allen Bereichen
- Entspannende Elemente zum Ausgleich
- Interaktion, Austausch, Feedback und Reflexion

*Termin:* **Montag, 08 Juli bis Freitag, 12. Juli 2024,**  
jeweils 10:00-17:00, mit 1 Std. Mittagspause

*Referentin:* Ina Luna Dölken, Mechernich

*Kosten:* 395,00 € Seminargebühr  
inkl. Mittagessen, Material und Raummiete  
*Mindestteilnehmerinnenzahl 5*

*Infos & Anmeldung:*  
Ina Luna Dölken, 0160-5352915

*Ort:* Bildungsstätte Haus Maria Rast  
Josef-Kentenich-Weg 1  
53881 Euskirchen-Kreuzweingarten  
[www.haus-maria-rast.de](http://www.haus-maria-rast.de)