

# Workshop: fließendes Malen aus dem „no mind“

**Termin: 24./25. April 2010**

**i.R.d. Bronnbacher Kultouren**

Leitung Malerei: Beate Hemmer, beate@hemmer.de, www.hemmer-art.de  
Leitung Meditation: Hannelore Demel, info@demel-coaching.de, www.demel-coaching.de

mitbringen:  
Kissen,  
Decke, Socken,  
bequeme Kleidung

Neben den Fertigkeiten für die Malerei lernen wir in diesem Kurs verschiedene Meditationstechniken kennen, die Stress abbauen, den Geist öffnen und das Gehirnpotential erschließen.

**Der meditative Geisteszustand bildet einen idealen Einstieg für kreatives Arbeiten.**

In der Gegenwart achtsam und präsent sein öffnet ein Bewusstsein, aus dem heraus der Bildraum sich frei entfalten kann.

Wir verlassen unsere Grenzen des linearen und bewertenden Denkens.

**Dieser Prozess ermöglicht Bilder von großer Kraft und Authentizität.**

- keine Vorkenntnisse erforderlich -

**Bitte mitbringen:** Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden).  
Das gesamte Malmaterial (Leinwand u.a.) wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Max. 15 Teilnehmer.

Ort: Prälatenbau Kloster Bronnbach  
Kursgebühr: 95,- Euro  
Kurszeiten: Sa.-So. von 10.00-17.00 Uhr

**Anmeldung:** Werkstatt/Atelier Gunter Schmidt  
Frauenstr. 15  
97941 Tauberbischofsheim  
Tel. (09341)7961  
atelier@gunterschmidt.de

„Floating“

**Meditation**

intensives Schauen

**Malen**

## Meditation bewirkt:

erhöhte Gamma-Wellen im Gehirn (höchste Konzentration)

Aktivierung im linken Stirnlappen (Glücksgefühle)

Stimulation der Amygdala (Angstabbau)

erhöhte Nevenzellenaktivität im orbitofrontalen Cortex (Emotionsregulierung)

**Kraft und Authentizität**