Mein Ruhepol

Ein eigenes Mandala gestalten

Donnerstag, 10. Dezember 2026 | 17:30–20:00 Uhr
60 € pro Person (Erwachsene, ab 16 Jahren) | inklusive Material

Innehalten, zur Ruhe kommen, der eigenen Kreativität Ausdruck verleihen.

In diesem Workshop gestaltest du dein **ganz persönliches Mandala** – als Ausdruck deiner Ideen, deiner Stimmung und deines eigenen Rhythmus. Dabei geht es nicht um Perfektion oder künstlerisches Können, sondern um die Freude am Gestalten, um Inspiration und darum, ganz bei dir anzukommen.

Das erwartet dich

Wir beginnen mit einem gemeinsamen **Ankommen und einer kreativen Einstimmung**. Was kann alles ein Mandala sein? Worauf kommt es bei der Gestaltung an? Wir lassen uns inspirieren, lernen die verschiedenen Materialien kennen und sammeln erste Ideen.

Anschließend setzt du deinen eigenen Entwurf Schritt für Schritt um. Du darfst ausprobieren, gestalten, verwerfen und neu beginnen – **intuitiv und ohne Leistungsdruck**. Dein Mandala darf genau so entstehen, wie es für dich stimmig ist.

Zum Abschluss betrachten wir gemeinsam die entstandenen Werke und nehmen uns Zeit für **Austausch und persönliche Erfahrungen**. Dabei geht es um einen offenen, wertschätzenden Blick – ohne voreilige Bewertung. Wir lassen uns gegenseitig inspirieren und genießen die Freude daran, **gemeinsam kreativ zu sein**.

Darum geht´s:

Ruhe und Rhythmus. In Kontakt mit der eigenen Kreativität sein. Sich selbst Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Inspiration und Austausch. Und vielleicht einen ganz persönlichen **Ruhepol**, den du mit nach Hause nehmen kannst.

Keine Vorkenntnisse und kein künstlerisches Talent nötig!
Der Workshop ist für alle geeignet, die Lust haben, kreativ zu werden und sich eine besondere Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Viola Spatzier, Kunsttherapeutin B.A.

Mehr über Viola und ihre Arbeit:
www.viola-spatzier.de
www.farben-atelier.de

60 € pro Person – inklusive Material
10.12.2026 | 17:30–20:00 Uhr