

Malen und Yoga WENN DIE SEELE BAUMELT...

Die Malreisen von Karin Kastner und Monika Schiwy kombinieren Malen mit Yoga – zwei Tätigkeiten, die ganz entspannt am besten funktionieren.

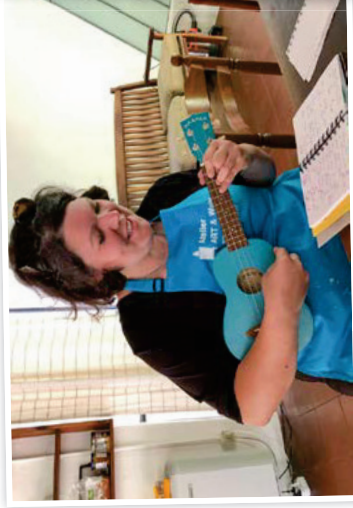
Ob die wunderbare Umgebung auf einer Nordseeinsel mit weiten Sandstränden, die Gemütlichkeit eines Olivendörfchens unter südlicher Sonne oder eine grüne Oase inmitten des Münsterlandes oder an der Mosel – jeder dieser Orte verspricht Genuss mit allen Sinnen. Genau hier hin planen die selbstständigen Seminarleiterinnen Karin Kastner und Monika Schiwy ihre besonderen Malreisen „Malen und Yoga“.

Doppelt Stress reduzieren

Diese Kombination funktioniert besonders gut zur Stressreduktion und Entspannung, weiß die Künstlerin Monika Schiwy: „Zunächst einmal befinden sich die Teilnehmerinnen auf Reisen per se in einer Situation, in der sie vom Alltag Abstand nehmen.

Kreative Orte: verwachsene Ateilers, das Meer und verwunschene Dörfer

Beste Voraussetzungen um sich mit kreativem Ausdruck und entspannten Yogaeinheiten tiefer in die Entspannung zu begehen. Im Kreativen Tun des Malens gebe ich mich ohne Druck und Stress dem Schaffensprozess hin. Ich folge meiner Intuition, meinen Ideen, meinem Gefühl. Ich wähle Formen und Farben die zu meiner momentanen Seelenstimmung passen, gestalte und erschaffe neu. Die Teilnehmerinnen befinden sich so in einem Zustand, der an eine Meditation erinnert.“ Yoga- und Lifecoach Karin Kastner ergänzt: „Mit den Yogaeinheiten lerne ich Achtsamkeit und gehen und Nöte des Alltags kommen und gehen zu lassen. Zudem regen die Übungen und regulierend auf die Körperfunktionen.“ Für sie ist klar, dass „Malen sowie Yoga somit unbedingt gesundheitsfördernd und entspannend wirken. Außerdem steigert jedes für sich, neurophysiologisch



gesehen, die Aktivität des parasympathischen Nervensystems, welches sich gefäßweiternd und blutdrucksenkend und damit stressreduzierend auswirkt.“

Volles Programm ...

... in Sachen Entspannung. Während der mehrtägigen Kurse wird zusammen gefrühstückt, die Malzeiten des Tages werden gemeinsam zubereitet. Bei gemeinsamen Ausflügen in die Umgebung und beim gemeinsamen Kochen wächst die Gruppe zusammen, ein Gemeinschaftsgeist entwickelt sich. Jeden Morgen gibt es eine Yoga-Klasse. Danach einen mehrtägigen Malworkshop mit anschließendem freien Malen im Atelier und Freizeit. An einigen Abenden finden zusätzliche Yoga-Klassen statt. Das sanftere Yoga mit Karin Kastner macht beweglich und flexibel, die Achtsamkeits-, Dehn- und Bewegungsübungen sind für jedes Alter und jede Lebenslage geeignet. Neben dem körperlichen Aspekt „öffnet Yoga den Blick

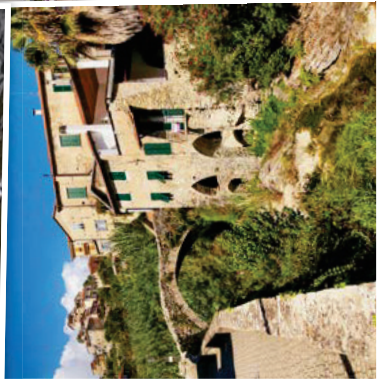
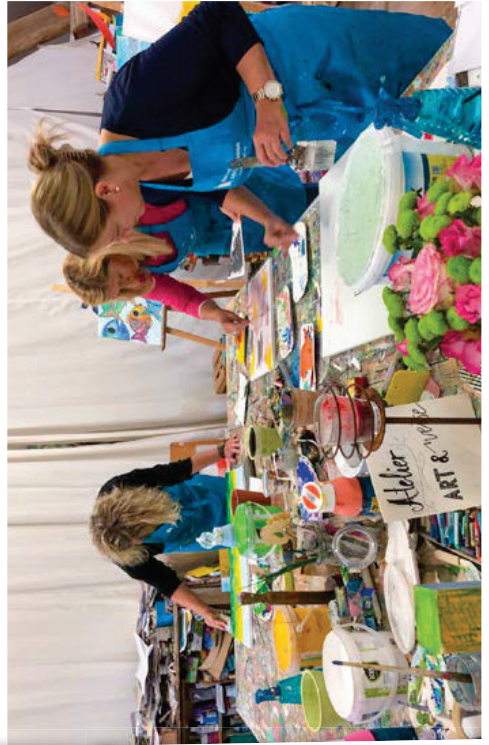
in die Seele, damit Kreativität und Intuition frei fließen können“, erklärt die Yogalehrerin. „Durch Yoga spürt man noch mehr seinen Körper und seine inneren kreativen Bilder, die für Lebensfreude und Leichtigkeit, für das Glück wichtig sind.“

Diese Kreativität und Freude bringt Monika Schiwy mit ihren Teilnehmerinnen auf Papier und Leinwand. „Als Kursleitung schaffe ich eine empathische und liebevolle Atmosphäre, in denen sich die Teilnehmer wohlfühlen können. Zu Beginn gibt es kleine Einheiten wie schnelles Skizzieren und Wahrnehmungsübungen in der Gruppe. Dann gehen wir hinaus in die Natur, suchen ein Motiv, zeichnen es und bringen die Idee mit in den Malraum um

oder als Inspiration zu nutzen. Mit meiner Leidenschaft für Kreativität, meiner empathischen Arbeit und der Freude am kreativen Tun rege ich unsere Teilnehmerinnen an, etwas Neues auszuprobieren und mit Materialien und Farben zu spielen und sich vom Prozess überraschen zu lassen.“



Text: Anna-Kathrin Hentsch, Fotos: xxx



Karin Kastner sorgt mit Yoga (re.) und an den Nachmittagen mit der Ukulele (li.) für gute Stimmung.

Entspannung bei Anmeldung

Die Kurse „Malen und Yoga“ sind für Menschen aller Altersgruppen ab der Volljährigkeit bis ins hohe Alter geeignet. Wer gerne kreativ sein möchte, die Kunst neu entdecken will oder in anderer Umgebung neue kreative Anregung sucht und gleichzeitig seine Gesundheit in angemessenem Rahmen fördern möchte, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ist hier richtig. Hier bucht man Zeit für sich, seinen Körper und seine Kreativität!

Kommende Malreisen „Malen und Yoga“

Ligurien 19. bis 26. September 2020
Kreative Auszeit mit Malen und Yoga in Italien Entspannung, Inspiration und Gelassenheit inmitten der Olivenhaine sowie im Frühjahr 2021 18.–25. 4. 2021 und im September 19.–26. 9. 2021

Mosel 14.–19. 6. 2020
Malen und Entspannen an der wunderschönen Mosel

3-Sterne-Hotel mit Weingut
5 Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer, auch zur Einzelnutzung, gesundes üppiges Frühstück, Mittagsimbiss, 3-Gänge-Menü an den Abenden, Sauna- und Fitnessraum, Weinprobe.

Steinfurt 5.–9. 10. 2020
Malerische Auszeit im wunderschönen Haus Kameol bei Steinfurt. Es geht hauptsächlich ums Malen – auf Wunsch können Yogaeinheiten dazu gebucht werden. Hunde können mitgebracht werden.

Mehr Informationen unter malenundyoga.de