

Malen und Yoga

WENN DIE SEELE BAUMELT...

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

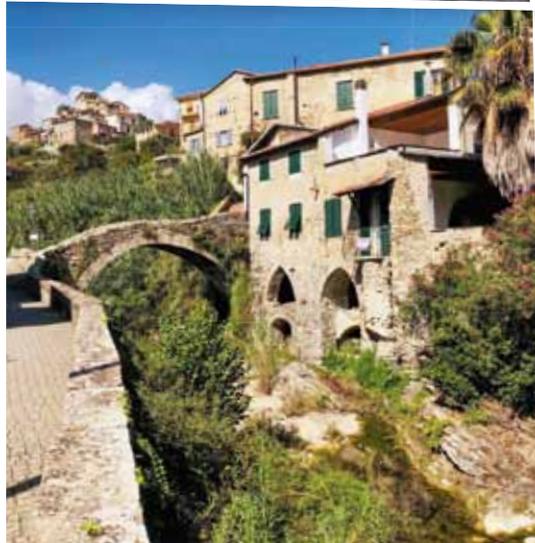
O b die wunderbare Umgebung auf einer Nordseeinsel mit weiten Sandstränden, die Gemütlichkeit eines Olivendörfchens unter südlicher Sonne oder eine grüne Oase inmitten des Münsterlands oder an der Mosel – jeder dieser Orte verspricht Genuss mit allen Sinnen. Genau hier hin planen die selbstständigen 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.

Beste Voraussetzungen um sich mit kreativem Ausdruck und entspannten Yogaeinheiten tiefer in die Entspannung zu begeben. 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 richte mich nach innen aus. Ich lerne Sorgen und Nöte des Alltags kommen und gehen zu lassen. Zudem regen die Übungen den Organismus an, wirken harmonisierend 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

Kreative Orte: verwachsene Ateliers, das Meer und verwunschene Dörfer





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

Volles Programm ...

... in Sachen Entspannung. Während der mehrtägigen Kurse wird zusammen gefrühstückt, die Mahlzeiten 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 mehrstündigen Malworkshop mit anschließendem freien Malen im Atelier und Freizeit. An einigen Abenden finden zusätzliche Yoga-Klassen statt. Das sanfte 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 die Zeichnung vielleicht noch zu erweitern 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.“ Inspiriert von der wunderschönen Natur, weit weg vom Alltag ist es Zeit, die Seele baumeln zu lassen. „Am wichtigsten ist mir“, schwärmt die Künstlerin lächelnd, „dass eine ‚Art‘mosphäre entsteht, in der sich die TeilnehmerInnen wohlfühlen und ihren individuellen Ausdruck finden können. Für mich steht an erster Stelle, das Individuelle jedes Einzelnen zu erkennen, die Kunst nicht zu bewerten oder zu analysieren.“ So können die TeilnehmerInnen frei agieren, sich durch vorhandene Materialien anregen lassen, nach ihren Wünschen spachteln, pinseln, kleben oder collagieren. Während des freien Malens gibt die Künstlerin Hilfestellung, im Theorie teil geht sie auf die thematischen Wünsche ein.

Individuelle Malreise an deinen Wunschort möglich!

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!

Malglück auf Reisen

Steinfurt 24.05. bis 28.05.2021

Kreative Auszeit zum Entspannen und Inspirieren Malen und Yoga vor dem Frühstück, die Küche des Hauses bekoht uns ayurvedisch, im schönen Tagungshaus Karneol im Münsterland, spezielles Angebot am 27.05.2021 mit Gast Autorin Ellen Lutum.

Ligurien 19. bis 27.09.2021

Auszeit in idyllisch und einsam gelegener Ölmühle in Dolcedo in Italien. Wir entspannen, malen, zeichnen, kochen, genießen die gemeinsame Zeit, mit kleinen Wanderungen, Bad im Meer an der Küste, die 15 Min nah ist.

www.malenydyoga.de

Auskunft: 017610239113

Gemeinsame Anfahrt gf. möglich



Text: Anna-Kathrin Hentsch, Fotos: privat

Malreisen mit Monika Schiwy für alle Altersstufen, auch absolute Anfänger