

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‘osphäre 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 Theorieteil geht sie auf die thematischen Wünsche ein.

Karin Kastner sorgt mit Yoga (re.) und guter Laune (li.) für eine entspannte Atmosphäre.

### 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 Übernachtungen im komfortablen Doppelzimmer, auch zur Einzelnutzung, gesundes üppiges Frühstück, Mittagsimbiss, 3-Gänge-Menu an den Abenden, Sauna- und Fitnessraum, Weinprobe.

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

Mehr Informationen unter malenundyoga.de



Text: Anna-Kathrin Hentsch, Fotos: privat

Deutschland € 5,50 • Österreich € 6,30 • Schweiz SFR 9,90  
Italien € 6,20 • BeNeLux € 6,50 • Ungarn Ft 1940



NR. 112

# MEIN KREATIV-ATELIER

MALEN - GESTALTEN - KREATIV SEIN



FOTOMALKURSE: STEP BY STEP ZUM KUNSTWERK

**MALEN „WIE ECHT“**  
Wie Sie Licht und Schatten für eine realistische Wirkung gekonnt einsetzen



**POURING-TREND**  
Schütten Sie Blumen auf die Leinwand! Neue raffinierte Techniken für Bildmotive



ZEIT FÜR MICH, ZEIT ZUM MALEN  
DIE FARBEN DES FRÜHLINGS

**FLUID ART** SO SPANNEND IST DAS KREATIVE GESTALTEN MIT DEN ANGESAGTEN ALKOHOL-TINTEN, TOLLE FARBENSPIELE UND EFFEKTE

**KUNSTCOLLAGEN** WENN PAPIER AUF PINSEL UND FARBEN TRIFFT, AUSSERGEWÖHNLICHE KUNSTWERKE FÜR EXPERIMENTIERFREUDIGE



News, Tipps und Trends | Motivvorlagen | Malen auf Reisen | Buch-Tipps

Danke schön an die Redaktion „Mein Kreativ-Atelier“ Monika Schiwy - Atelier ART & Weise