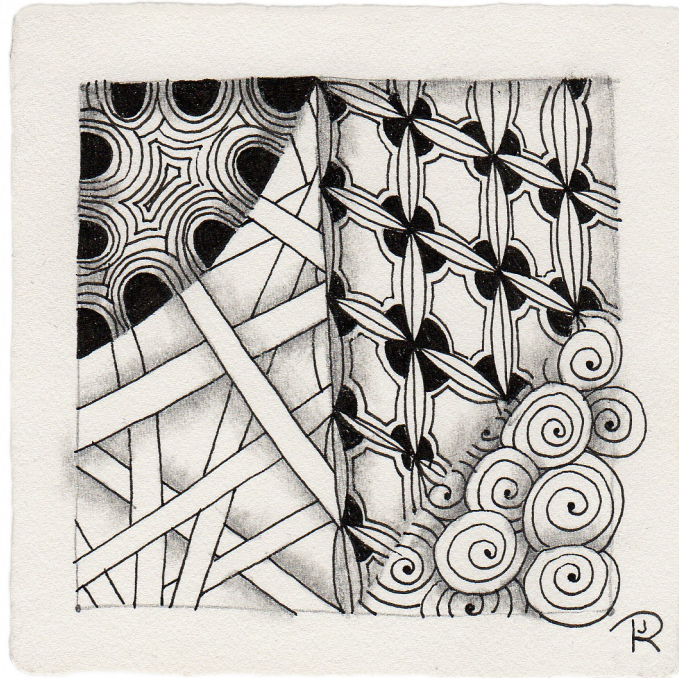


# Workshop Meditatives Zeichnen



## Ruhe und Entspannung durch Zeichnen mit der Zentangle® Methode

Ort:

ANIMA\*HAUS, Schnelliggasse 2, 67105 Schifferstadt

Referent:

Jörg Richter, Certified Zentangle Teacher®

**Mögliche Termine für Einsteiger:**

**Dienstag 15. August**

**Dienstag 05. September**

**Dienstag 31. Oktober**

**Kursdauer 2,5 Stunden, von 19:30 Uhr bis 22 Uhr**

Kosten:

55,- Euro pro Kursabend, inklusive Material/ kleinem Einsteigerset

## **Was ist die Zentangle® Methode?**

Die Zentangle® Methode wurde von Maria Thomas (professionelle Kalligrafin) und Rick Roberts (ehemaliger buddhistischer Mönch) in den USA entwickelt. Die Zentangle® Methode ist ein Zeichen - Ritual, das aus acht Schritten besteht, die wir der Reihe nach in diesem Workshop üben werden. In diesem Ritual geht es darum, Schritt für Schritt auf einem etwa faustgroßen, quadratischen Stück edlen Papiers mit einem genauso edlen Zeichenstift verschiedene Muster zu zeichnen. Die Muster sind dabei aus einfachen Strichen aufgebaut, deren Abfolge sich regelmäßig wiederholt. Auf die Art „entwickelt“ sich das Muster fast von alleine beim Zeichnen und beim Zeichnenden entsteht ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Freude an der fertigen Zeichnung.

## **Was kann die Methode bewirken?**

Das kommt ganz auf Dich an. Die Erfahrungen andere Leute, die man im Internet findet, reichen von „Langeweile vertreiben“ bis hin zur Trauma - Therapie. Für mich ist es vor allem eine Möglichkeit, nach einem langen Arbeitstag als Software - Entwickler zur Ruhe zu kommen. Die linke Gehirn - Hälfte hat Pause, die rechte Gehirn - Hälfte bekommt Arbeit.

## **Kann ich das auch lernen?**

JEDER kann das lernen, insbesondere auch diejenigen, die meinen, nicht zeichnen zu können.

## **Wie melde ich mich zu einem Abend an?**

Einfach über Michaela Butsch-Magin im ANIMA\*HAUS - sie beantwortet Dir gerne Deine Fragen bezüglich der Orga und gibt Deine Anmeldung verbindlich an mich weiter - oder indem Du mir persönlich schreibst: [joerg@meditatives-zeichnen.de](mailto:joerg@meditatives-zeichnen.de)  
Deinen Kursbeitrag kannst Du einfach bar vor Ort begleichen.  
Sei uns herzlich willkommen!

M. Butsch-Magin, 01726262400, [www.anima-tantra.de](http://www.anima-tantra.de), [anima-tantra@gmx.de](mailto:anima-tantra@gmx.de)  
Jörg Richter Certified Zentangle Teacher® [www.meditatives-zeichnen.de](http://www.meditatives-zeichnen.de)