



# Die 4 Elemente in Dir

ERDE - WASSER - LUFT - FEUER

## 4 Samstagnachmittage

Sept – Dez. 2025



Uns allen sind die 4 Elemente bestens bekannt - im Aussen in der Natur und aus Ritualen. Sie tragen bestimmte Kräfte & Rhythmen in sich, welche auch in uns drin wirken. Diese Kräfte und Energien können wir nutzen lernen. In diesem Kurs wirst du dir bewusst, wie sich die 4 Elemente in deinem Körpersystem bemerkbar machen, und findest dadurch einen erweiternden Zugang zu dir selbst.

Jeden Nachmittag tauchen wir im Atelier in eines dieser Elemente ein - und erleben dabei, welche Botschaften es an uns hat. Eine kurze Erfahrung dazu werden wir auch immer draussen machen.

Du wirst die Faszination und Qualität jedes einzelnen Elementes durch verspielte Körperübungen, kurze Meditationen und Imaginationsübungen bewusst wahrnehmen lernen, und dabei spüren, wie vertraut dir ERDE, FEUER, WASSER und LUFT in deinem Körper wirklich sind.

Malend bringst du diese unterschiedlichen Energien zum Ausdruck und erlebst dabei die wundervolle Verbindungen von dir mit den Farben und diesen Naturkräften.

Es entstehen energiegelbe Bilder als Begleiter für dich in deinem Alltag.

Lass dich einladen, dein Urvertrauen, dein fließendes Wesen, dein Herzfeuer und deine luftigen Fantasien, ja alle 4 Elemente auf ganz berührende und spielerische Art und Weise zur erleben!

Ein Kurs, in welchem die Rhythmen & Energien der Natur und deren Zusammenspiel mit der Farbenwelt bezaubern. Fühl dich willkommen!

**erdend - fließend - inspirierend - ganzheitlich**

**Termine: Samstag 13.9 / 18.10. / 15.11. / 13.12 2025**

Zeit: 13 - 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 440.- , inkl. Material, Snacks & Getränke

Details: max. 8 Teilnehmende

Kursleitung: Marianne Wiederkehr

**Anmeldung: gerne bis Donnerstag 4. September 2025**



mal-impuls, Pilgerstrasse 1, 5405 Baden-Dättwil, [marianne@mal-impuls.ch](mailto:marianne@mal-impuls.ch) / [www.mal-impuls.ch](http://www.mal-impuls.ch)

Marianne Wiederkehr, Loorenstrasse 27, 5443 Niederrohrdorf, 079 / 446 44 61