

Frühlingserwachen - neue Lebenskraft



Der Frühling lädt uns ein, neue Samen zu säen und diese achtsam zu pflegen. Das Wachstum in der Natur können wir alljährlich vertrauensvoll miterleben - und diesen wundervollen Prozess auch für unsere eigene innere Entfaltung nutzen. Wie aussen - so innen! ☺

Mit unseren Händen erkunden wir neugierig die Welt. Sie sind eine Fühlebene unserer sinnlichen Wahrnehmung. Wie wir sie handhaben beeinflusst unsere Körperhaltung und das bewusste Erleben unserer Körperbewegungen. Es ist spannend, diesem so alltäglichen Teil deines Körpers bewusst mal Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Kursinhalt:

- Übungssequenzen aus der AlexanderTechnik-Therapie
- mit den Händen die Welt begreifen
- Stärkung der eigenen Lebenskraft
- die Wirkung der Farben & das Eintauchen ins Malen erleben
- bereichernder Austausch in der Gruppe

Die praktischen Erfahrungen, die an diesen beiden Nachmittagen gemacht werden, sollen möglichst einfach und leicht in den eigenen Lebensalltag integriert werden können.

Kursdaten: **2 Samstage, 28. März und 18. April 2026**
Kurszeit: 13 - 16.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 320.- (inkl. Snacks und Material)
Kursort: Atelier mal-impuls, Baden – Dättwil
Kursleitung: Beatrice Meyer (AlexanderTechnik), Marianne Wiederkehr (Malen)

Lass deine Hände dir im Leben noch vertrautere Fühler, Begreifer und Handler werden.
Wir freuen uns auf dich.

Beatrice Meyer
AlexanderTechnik-Therapeutin
www.koerpertherapie-baden.ch

Marianne Wiederkehr
Maltherapeutin
www.mal-impuls.ch



Anmeldung gerne bis **20. März 2026** an Marianne Wiederkehr

Mail marianne@mal-impuls.ch oder phone 079 / 446 44 61

