# Workshop: Kreative Achtsamkeit

Mit der Aufmerksamkeit dort ankommen, wo man gerade ist bzw. bei dem was man gerade tut! Dies macht frei von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Beschwerden! In diesem Workshop erwarten dich experimentelle Maltechniken, leichte Körperübungen und der Gang in die Natur. Dabei kann man Achtsamkeit erfahren und seine persönliche Selbstwahrnehmung stärken. Diese innere Haltung und das kreative Werkzeug kann auch ganz leicht in den Alltag integriert werden! Es sind KEINE künstlerischen Vorkenntnisse oder Talente notwendig, nur die Neugier und der Mut, aktiv neue Wege für sich selbst zu beschreiten! Für Material sind 8 Euro pro Person an die Kursleiterin zu bezahlen!

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 8 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 90,00 € Teilnehmerbeitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |

## Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at