

„FLOW“

Vom Glück der Selbstvergessenheit* 🌸



* Zustand vollkommener Versunkenheit im Hier und Jetzt, in dem Anspannung und Entspannung perfekt ausbalanciert sind und Raum und Zeit in Vergessenheit geraten;

der Moment, in dem man so sehr bei sich selbst ist, dass die Gedanken zur Ruhe kommen und Inspiration und Instinkt sich wie von selbst ihren Weg in unseren Geist suchen.

... spielen, staunen, forschen, fantasieren, erproben,
sich auflösen und neu verbinden, ...

In diesen Elementen lädt der folgende Workshop auf eine kleine (Aus-)Zeit ein, in der Prozess vor Ergebnis steht und du ungeniert experimentieren darfst.

Zur Beruhigung des Geistes gibt es ein paar Fakten rund um das Mysterium Flow, bevor wir uns dem spielerischen Annähern unterschiedlicher Materialien widmen wollen.

Wir bauen einen Rahmen, in dem du dich gut aufgehoben fühlen und deine Fantasie auf den Kopf stellen kannst.

Vielleicht zerfließt du mit der Zeit; vielleicht entdeckst du zunächst „nur“, welche Rahmenbedingungen dich hindern und fördern. Eines hast du von vornherein gewonnen: Eine kleine Zeit mit dir selbst.

Bitte bring´ dir bei Bedarf mit:

- eine kuschlige Sitzgelegenheit/ Unterlage für evtl. bodennahes Arbeiten
- Gehörschutz/ eigene Musik + Kopfhörer
- bequeme Kleidung (die keine Angst vor Farbklecksen hat)

Was es sonst noch braucht:



eine wohl
geformte Portion
Zeit ohne Agenda



eine farbenfrohe
Prise deiner dir
innewohnenden
Fantasie



ein Quäntchen
Mut
(vielleicht)