



Zentanglen Alles ist möglich – Strich für Strich

Ein Angebot von atelier-sieben
für Erwachsene und Jugendliche

(Bild Wikipedia)

**Ab 24. Mai 2022 biete ich jeden zweiten Dienstag
Zentangle-Abende an.**

Wir starten jeweils um 19:00 Uhr und enden 20:30 Uhr

Es ist kein Kurs, einfach ein entspannendes Beisammensein

Teilnehmerzahl beschränkt auf drei Personen

Kosten Fr. 25.00 pro Abend

Material wird zur Verfügung gestellt

Anmeldung erforderlich unter:

Regina Rudin

Atelier-sieben

Adelberg 16, 4437 Waldenburg

061 961 89 02 / 079 427 64 34

therapie@atelier-sieben.ch / <https://atelier-sieben.ch>



DIE ZENTANGLE METHODE

ist einfach zu erlernen, entspannt und es macht Spass, durch das Zeichnen strukturierter Muster schöne Bilder zu schaffen.

Zentangle ist intuitiv, ungeplant und frei von Erwartungen, es gibt kein vorgegebenes Ergebnis und keine Vergleiche. Im Vordergrund steht der kreative Schaffensprozess, bei dem sich Wohlbefinden, Entspannung und Zufriedenheit einstellen. Die Zentangle Kunst ermöglicht einen einfachen Zugang zur Intuition, die kreativen Fähigkeiten zu entfalten, sich bewusst zu entspannen, sich selbst neu zu entdecken.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse, bestimmte Fähigkeiten oder Begabungen.

DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZENTANGLE

- Entspannung und Stressabbau
- Förderung der Kreativität und Intuition
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Zugang zur Achtsamkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens
- Minderung von Ängsten und depressiven Verstimmungen
- Und am wichtigsten: viel Spass haben!

