

# Meditation & Kreativität

---

**Mittwoch 01.02.2012**  
**19.00 bis 20.30 Uhr**

Abwechslung im Alltag, Farbe, Entspannung und Freude im Umgang mit dem eigenen Ausdruck der freien Kreativität, ohne Vorgaben und Bildformen.

Ein bunter Abend, in wertfreier Atmosphäre, gestaltet sich im gemeinsamen Meditieren, Entspannen und Zugang zur eigenen Kraftquelle finden.

Die Farben laden ein, den eigenen Prozeß zum Ausdruck zu bringen.

Auf diese Weise werden Blockierungen, Bedürfnisse und Ressourcen entdeckt und in einem kreativen Probehandeln auf dem Papier klarer.

Umsetzungskräfte und Neue Wege erleben!

Der Meditationsabend endet mit einem Mantra.

Mitzubringen: die Stimmung die du gerade hast

Kosten des Abends: 7€

Dauer: 1,5 Stunde

Ort:\* Praxis Hagener Str.38 \* 44225 Dortmund-Brünninghausen \*  
[www.praxis-am-tierpark.de](http://www.praxis-am-tierpark.de) \* Tel.0231/791455

Leitung:

Petra Herrmann, Tel. 01785559922, e-mail: [relieve-meditationen@web.de](mailto:relieve-meditationen@web.de)  
Psychologische Beraterin, Meditationslehrerin, Entspannungstherapeutin  
Mitglied im Verband Freier Psychotherapeuten VFP