

Mandala – spirituelles und meditatives Schaffen

Kurzbeschreibung	Die Herstellung eines Mandalas ist zugleich spirituelle Kunst und Meditationstechnik. Das spirituelle Schaffen strebt nach Kreativität. Meditative Kunst ist die Ausdrucksform, die der Mensch nutzen kann, um das, was Kopf, Herz und Seele erfüllt, in die äussere Welt zu tragen. Zeichnen und streuen eines traditionellen oder modernen Mandalas für die Yoga- und Meditationspraxis.
Kursinhalt	Symbolik und Bedeutung der geometrischen Formen von Mandalas in ihrer Ausdrucksform verstehen lernen. Philosophischer Hintergrund verschiedener Mandalas kennen lernen und meditative und spirituelle Aspekte erfahren. Herstellung eines Mandalas, zeichnen, malen, streuen, für die eigene Meditationspraxis. Nutzen für die eigene Praxis erfahren.
Ziele	Symbolik, Bedeutung und Nutzen von Mandalas kennen lernen und für sich nutzen können. Vorbereitende und begleitende Yoga- und Meditationspraxis, um sich auf die Faszination der Mandalas einzulassen. Achtsames und konzentriertes Schaffen vertieft erfahren. Eigenes Sandmandala entwerfen, zeichnen und als Bild mit farbigem Sand streuen.
Kursleitung	Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Fachlehrerin Gestaltung und Künstlerin
Termine	26./27. Oktober und 9./10. November 2024, jeweils 9.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr
Anmeldeschluss	28. September 2024
FN*	24 Std.
TN-Zahl**	Min. 6, max. 12
Ort	Akademie Lu Selva, Hauptstrasse 45, 5070 Frick
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 610.–, Nichtmitglieder: CHF 650.–, inklusive Material
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird die schriftliche Anmeldung widerrufen, entstehen folgende Kosten: bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %, weniger als 1 Woche vor Kursbeginn 100 %. Falls ein Ersatz gestellt wird, entfallen jegliche Kosten.
Anmeldung	Naomi King, Tel. 078 638 83 35, info@luselva.ch
Link	luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung