

Einfach mal kreativ sein: mit Neurographik, für Neugierige & Kunstinteressierte.

Dein kreativer Auszeit-Kurs für Entspannung und frische Energie

Du möchtest einfach mal wieder kreativ sein, den Kopf ausschalten und die Farben fließen lassen? Du denkst aber von dir, du könntest nicht malen? Dann bist du hier genau richtig!

Neurographik ist die wohl entspannendste Art, Kunst und Psychologie zu verbinden. Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, keine Benotung und keinen Leistungsdruck. Du brauchst absolut **keine künstlerischen Vorkenntnisse**. Alles, was du brauchst, ist Neugierde und die Lust, dich auf ein kreatives Abenteuer einzulassen.

In diesem Kurs nutzen wir Stifte und Farben wie ein Ventil: Wir bringen den Alltagsstress aufs Papier und verwandeln ihn Schritt für Schritt in ein harmonisches, wunderschönes Kunstwerk.

Die magischen Begriffe, die wir im Kurs ausprobieren:

- **Die neurographische Linie:** Wir lassen den Stift völlig frei und ungeplant über das Papier wandern. Diese fließende, organische Linie hilft deinem Kopf, sofort abzuschalten und im Hier und Jetzt anzukommen.
- **Das Abrunden (Die Harmonisierung):** Wo sich Linien kreuzen, entstehen Ecken. Indem wir diese Ecken sanft abrunden, beruhigen wir unser Nervensystem. Es ist wie

ein visuelles Aufatmen – der Stress schmilzt beim Zeichnen einfach dahin.

- **Farbfluss:** Wir malen nicht wie im Malbuch starr die Kästchen an. Wir lassen Farben großzügig über die Linien fließen. Das macht unglaublich viel Spaß und weckt das innere Kind, das einfach mit Farben spielen will.
- **Fixierung:** Am Ende geben wir deinem Bild einen Mittelpunkt. Du entscheidest ganz intuitiv, was dir heute am wichtigsten ist und was im Bild (und in deinem Leben) strahlen darf.

Warum dir dieser Kurs guttun wird:

- **Kopf aus, Intuition an:** Du kommst weg vom ewigen Grübeln und rein ins spürende Tun.
- **Sofortige Stressbewältigung:** Das Zeichnen wirkt wie eine Meditation mit Stift in der Hand.
- **Kreativer Stolz:** Am Ende hältst du dein ganz eigenes, faszinierendes Kunstwerk in den Händen.
- **Bist du neugierig geworden?** Schnapp dir deine Neugier, gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltag, lass die Erwartungen zu Hause und komm mit auf diese kreative Entdeckungsreise. (Alles Weitere steht schon für dich bereit!)

Ich freue mich auf dich!