

žYø> ·YŒ; ¥ Ÿi ®' °Ÿi



Nach einem Einstieg, der dich unterstützt, im Thema anzukommen und dich ein zu stimmen, gestaltest du deine Karte zum.....

Im Auswählen, lässt du dich leiten von den Bildern, die dich anziehen, berühren oder abstossen.

Das bewusste und achtsame Erleben deiner Impulse, deiner Körperreaktionen, deiner Gefühle und deiner Gedanken verfeinert deine Wahrnehmung.

Es ist ein Mit-dir-selbst-Sein, auf einer kreativen, spielerischen und schöpferischen Ebene. Alles ist in dir und es geht darum, es mehr und mehr zu entdecken und in Verbindung zu bringen. Allein durch das Gestalten der Karte klären sich die Dinge.

Lass dich überraschen was sie dir erzählt und welche Botschaft sie an dich hat.

Mitbringen Illustrierte, wie Geo, Landliebe, Schweizer Illustrierte, Mode
Zeitschriften, eigene Bilder, etc.
Wenn vorhanden kleine Schere, Bleistift, Tagebuch, Lineal, kleines
Japanmesser

Bequeme Kleidung

Picknick oder etwas zum Knabbern und Teilen. Tee vorhanden

Datum Sonntag 3. Dezember 11.00 -17.00

Ort Frauenoase, Hochfeldstrasse 49, 3012 Bern, www.frauen-oase.com

Kosten 130.- inkl. Material

Kontakt Erika Müller 079 918 48 78 info@loval www.loval.ch