

Dag workshop

De invloed van de kleuren op onze ademhaling

In de atmosferische kleuren ontmoeten we de warmte van de buitenwereld en dat heeft een directe invloed op onze ademhaling. (We werken vanuit de wetmatigheden van licht, kleur en duisternis.)

Zaterdag 28 september 2024 - geel

Deze dag workshop maakt deel uit van een serie van 12 workshops. Je kunt iedere dag workshop afzonderlijk volgen.

Kosten: 95 euro inclusief koffie en thee en alle materialen en benodigdheden. Maximaal 6 deelnemers.

Geel – vreugdevolle aanpassing

Wanneer het geel aan de hemel verschijnt, wordt het zichtbaar in grote stralen. In het geel kunnen we vreugde en dankbaarheid voor het leven voelen. Het heeft een sterke begrenzing en daardoor laat het zich zien in stralen.

In geel kost de inademing kracht. Er is meer licht dan duisternis werkzaam achter deze kleur. In geel wordt het warmte-organisme wat meer samengetrokken. De warmte stroomt van boven naar beneden. Er is een lange inademing, dan een stop en vervolgens een uitademing.

We gaan dit onderzoeken met houtskool, schilderen en tekenen.

Programma

- 09.30 - 10.00 ontvangst met koffie en thee
- 10.00 - 10.30 uitleg theorie wetmatigheden licht, kleur en duisternis
- 10.30 - 12.30 werken met **houtskool op een groot vel papier**; onderzoeken van de wetmatigheden van de onzichtbare krachten van licht en duisternis die werkzaam zijn achter de kleur geel
- 12.30 - 13.00 evalueren van deze oefening en onze ademhaling tijdens de oefening; voor welke mensen met welke klachten is deze werking van licht en duisternis heilzaam
- 13.00 - 14.00 lunchpauze
- 14.00 - 14.30 uitleg kwaliteiten van geel
- 14.30 - 16.00 **schilderen in de sluiertechniek op vochtig papier**
- 16.00 - 16.15 evalueren van deze oefening en onze ademhaling tijdens de oefening
- 16.15 - 17.00 **waarnemingsoefening met kleurpotlood**

Karin Lamers
Praktijk voor medische schildertherapie
Waterfront 439
5658 SM Eindhoven
T 0652074800
E karinlamers@planet.nl
W www.medischschildertherapie.nl