

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 21 december 2024 - turquoise**

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.

### Turquoise – ijsig koud

Turquoise is de koelste kleur. We zien deze kleur in de hemel als het een ijskoude en heldere dag is. In de schaduw van de diepe gleuven in een gletsjer zien we een prachtig turquoise verschijnen.

Er komt een grote verandering in onze ademhaling. Er komt een begrenzing in de uitademing. Je ademt in en dan is er een lange stop en korte 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 turquoise
- 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 turquoise
- 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](mailto:karinlamers@planet.nl)

W [www.medischeschildertherapie.nl](http://www.medischeschildertherapie.nl)