



MANDALA-ART

GOUD

Mandala Art is een programma waarbij je enerzijds leert bewegen in de onrust en anderzijds leert om rustig te blijven in die beweging.

Mandala is een term uit het Tibetaans boeddhisme en betekent cirkel. **Mandala is rust en beweging in één vorm.** Wanneer die beweging, zowel in kleur als vorm, in evenwicht komt, ontstaat evenwicht in jezelf. **Mandala maken geeft rust, balans en inzichten en brengt nieuw bewustzijn in het hier en nu.**

Mandala-Art is actieve mindfulness en is voor eenieder die

- Rust en de kracht van stilstaan wil ervaren
- Schoonheid als medicijn wil leren kennen
- Op zoek is naar balans en evenwicht
- Een mentale massage wil ervaren
- Etc.

Voor meer info of inschrijving: stuur een mailtje naar greetlangmans@ankher.be, doe een belletje naar 0032 473970412 (elkaars stem horen is altijd fijn).

Dit programma heeft als doel om vanuit of naar jouw heilige cirkel toe te werken. Klinkt dat als vreemd en spirie wirie? Geen nood, we werken vanuit verschillende media, verkennend met ernst en spel als basis ingrediënten.

Ik streef ernaar elke workshop eenzelfde structuur te geven in opbouw en toch telkens een ander medium te gebruiken om jouw mandala te laten ontstaan. Daarbij staat beleving centraal en wordt vooral gekeken vanuit de Flower of Life en Mindful- en Heartfulness.

Op de website, evenals Instagram mandala_studio_ankher en FB zal ik met regelmaat van de klok voorbeelden tonen maar weet één ding: ervaring en beleving is zoveel meer. Het is daar dat de bloem zich opent en zijn geur zonder oordeel verspreidt.

Mooi hoor!

En dat blijft het. Om en om en om ...

Praktisch bestaat dit programma uit 8 x 4 uren verdiepende workshops verdeeld over een gans jaar. Tijdens deze workshops worden allerlei technieken en media aangereikt maar de cursus bestaat vooral uit ervaringsgericht leren. Om die ervaring uit te puren en bestaansrecht te geven zullen hier ook reflectietechnieken worden aangereikt. Dit jaartraject afsluiten doen we door alles tot een geheel te bundelen. Je zal merken dat ook hier de regel geldt; 'Het geheel is meer dan de som van haar delen.'

Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze workshop?

Doel

- Op een onderbouwde manier jou verschillende manieren van mandala laten ervaren.
- Jou laten ervaren wat mandala maken als actieve mindfulness met je doet. Hoe je erdoor kan ontspannen, je hoofd kan laten stilstaan, etc.
- Dat wat wil gezien worden laten ontstaan.
- Leren aarden en rust vinden in de hectiek van het leven.
- Jou verschillende technieken aanreiken om tot mandala art te komen.
- Een mandala vorm laten ontstaan die je als een nieuwe vriend tijdens het proces leert kennen en die verbinding met je maakt. Die verbinding is blijvend omdat je je eigen kunstwerk scheidt. Je laat iets ontstaan waar je naar kunt blijven kijken en wat dus steeds opnieuw op je kan inwerken.
- Jouw eigen plek in deze wereld ontdekken en die durven innemen.

Wat kan je verwachten?

- Toelichting van dit jaartraject Mandala Art Goud.
- 8 dagdelen waarin je kan ontspannen en leren tegelijk.
- Verschillende technieken om tot mandala art te komen.
- Finetunen van je eigen mandala.
- Je keert huiswaarts met een uniek soulmade kunstwerk.
- Een beeld van jouw eigen plek in deze wereld.

Wat heb je nodig?

- Een combinatie van willen en speels durven. Je hebt geen enkele ervaring nodig.
- Wie zin heeft en behoefte heeft aan extra oefeningen geef ik de gelegenheid om de gemaakte oefeningen tussendoor te bespreken. Meestal gebeurt dit digitaal aan de hand van foto's en/of een belletje.
- Materialen zijn voorhanden. Na overleg kunnen eigen materialen meegebracht worden.

Opbouw:

- Begeleiding is groep. Minimum 5 personen, maximaal 9 personen.
- Wil jij graag zelf een groepje samenstellen dan kan dat. We bespreken dan de data en stemmen op elkaar af.
- Elke dag is opgebouwd uit
 - Thuiskomen en landen, korte bespreking van aangeboden techniek en materialen.
 - Kijken waar we tegenaan lopen.
 - Ervaring, tekenen, kleuren, lijmen, ..., laten ontstaan.
 - Afronden met een kort afsluitronkje en weer huiswaarts keren.

- Ervaring heeft me geleerd dat tijdens groep sessies wel eens de nood ontstaat om toch een individuele sessie in te plannen. Uiteraard behoort dat tot de mogelijkheden.

Waar? @ Op een voor iedereen toegankelijke locatie. Afstemming gebeurt per groep kan variëren.

Prijskaartje?

- €300 per persoon voor 8 cursusdagen, telkens van 1 dagdeel.
- Alle materialen zijn inbegrepen.
- Huur locatie is niet inbegrepen.
- Groepen bestaan uit minimum 5, maximum 9 personen.
- Indien een verplaatsing nodig is buiten Zandhoven en haar deelgemeenten wordt een extra kilometervergoeding verrekend.

- Annulatievoorwaarden:
 - ✓ Kosteloos annuleren tot 14 dagen voor aanvang.
 - ✓ Na 14 dagen voor aanvang: je krijgt 50% terug.
 - ✓ Tot 48 uren voor aanvang: je krijgt 25% terug.



www.anker.be

Greet Langmans

Integratieve Creatieve Coach/Therapeut

Mandalist - Kunstenaar

Originele workshops en trajectbegeleiding

