



MANDALA-ART

GOLD

Mandalakunst Goud is een workshop waarbij je enerzijds leert bewegen in de onrust en anderzijds leert om rustig te blijven in die beweging.

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. We werken verkennend met ernst en spel als basisingrediënten.

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 Mindfulness.

Op www.ankher.be, evenals Instagram [ankher_coaching](https://www.instagram.com/ankher_coaching) en FB/ Greet Langmans, 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 haar geur zonder oordeel verspreidt. Deze workshop bestaat vooral uit 6 uren verdieping in de mandalakunst en vertrekt vanuit stilte, het goud geborduurde mandaladoek en de intieme doosjes. Samen vormt dit geheel een kaartendeck next level, zeg maar.

Stilte staat centraal, er wordt geschreven, ervaren, gereflecteerd, ...

Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze workshop?

Doel

- Op een onderbouwde manier stilte en de mandala 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.
- 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 schept. Je laat iets ontstaan waar je naar kunt blijven kijken en wat dus steeds opnieuw op je kan inwerken.

Wat kan je verwachten?

- Toelichting van de dag en Mandalakunst Goud.
- Een stilte dag waarin je kan ontspannen en leren tegelijk.
- Je eigen gouden cirkel laten ontstaan.
- Je keert huiswaarts met een uniek soulmade kunstwerk; je eigen reisaltaartje én mandala!

Wat heb je nodig?

- Een combinatie van willen en speels durven. Je hebt geen enkele ervaring nodig.

Opbouw:

- Begeleiding is in 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.
- De dag is opgebouwd uit
 - Thuiskomen en landen, korte bespreking van aangeboden techniek en materialen.
 - Je eigen reisaltaartje en mandala laten ontstaan.
 - Afronden met een kort afsluitrondje 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 en kan variëren.

Prijskaartje?

- €75 per persoon voor de ganse dag.
- Alle materialen zijn inbegrepen.
- Huur locatie is niet inbegrepen.
- Groepen bestaan uit minimum 5, maximum 9 personen.
- Indien een verplaatsing nodig is buiten de gemeente 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

Creatieve Coach/Therapeut – Schrijver - Natuurkunstenaar

langmans.greet@telenet.be

Tel: 0032 473 97 04 12