



MANDALA-ART

HOLDING YOUR SPACE

Do 17 oktober, wo 6 november, do 28 november en 19 december 2024
Telkens tussen 13.30h en 16.30h
of
Tussen 18.30h en 21.30h

!!! Data kunnen ook in samenspraak met de organisator bepaald worden.

Deze vierdaagse workshop is low profile, er is geen voorkennis vereist en is bedoeld voor 15+ en -95 is en al wie sterker in het leven wil staan. Het worden vooral momenten van stilstaan en daarin bewegen, van doe naar zijnsmodus gaan, leren kantelen en die kanteling integreren zodat ze kan ingezet worden in het dagelijkse leven.

Het is in een groepje maar weet dat **jij naar huis gaat met jouw uniek kunstwerk**, jouw ervaring, jouw beleving. Je krijgt de gelegenheid om in interactie te gaan maar ook dat is geen moet. Enkel een kans. Kortom, het is een échte must do en een presentje aan jezelf en je medemens. Want zeg zelf, wanneer jij schoonheid weet in te ademen dan adem je dat ook weer uit, wanneer jij weer rust inademt, adem je het ook weer uit, ...

Tijdens deze vierdaagse wordt je op een onderbouwde en opbouwende manier uitgedaagd om denk- en emotiepatronen te kantelen, daarin te oefenen, ermee te spelen, in beeld te brengen etc. Uiteraard alles op een speelse en toch ernstige manier.

Je werkt steeds vanuit je eigenste innerlijke cirkel/mandala en ont-moet daar de ander.

Je leert de verschillen tussen emotieregulatie, disregulatie en coregulatie in lichaam en geest.

Je leert hoe je ze kan herkennen en inzetten.
Je keert huiswaarts met je eigen KUNSTWERK, gecreëerd vanuit jouw handen, hoofd
en hart.

Het wordt een mixed media van

**Mandala kunst
In teken-beweging Zijn
Schrijfoefeningen
Natuur**

**Dag 1: Jij in jouw cirkel
Dag 2: Luisteren naar jezelf en de ander
Dag 3: Kantelen
Dag 4: Evenwichtig balanceren**

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

Dit programma wordt een mix van verschillende werkvormen met MANDALA KUNST
aan de basis, Storytelling en In Tekenbeweging Zijn als extra aanvulling om te laten
ontstaan.

Ik streef ernaar elke workshop eenzelfde structuur te geven in opbouw, gebruik
daarbij telkens een ander medium opdat jouw mandala en YOUR SPACE duidelijk
kan ontstaan.

Vrijheid, plezier, interesse en inzet staan steeds voorop.

Iedereen kan deelnemen en er is geen voorkennis vereist. Er worden
huiswerkopdrachten aangeboden die een meerwaarde kunnen betekenen en
integratie van de workshops bevorderen. Uiteraard is iedereen vrij om daaraan deel
te nemen.

De workshops kunnen worden vertaald naar kinderen.

Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze workshop?

Doel

- Jou op een onderbouwde manier laten proeven van verschillende manieren van mandala maken en laten ontstaan.
- Op een opbouwende manier laten ervaren hoe natuur en de mens met elkaar verbonden zijn.
- Technieken aanleren om jouw innerlijke wereld te helen en op te schonen.
- Jouw plek in deze wereld herkennen en erkennen.

- Jouw kunstwerk 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.

Wat kan je verwachten?

- Toelichting en kadering van deze vierdaagse MANDALA ART / HOLDING YOUR SPACE.
- 4 dagdelen waarin je kan ontspannen en leren tegelijk.
- 4 dagdelen waar je kan spelen om te ontdekken.
- Verschillende technieken om tot mandala art te komen.
- Finetunen van je eigen soulmade kunstwerk.

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. Afspraken hieromtrent worden bij de eerste dag besproken.
- De meeste materialen zijn voorhanden. Af en toe wordt er gevraagd om eigen materialen mee te brengen. Meer dan een doos kleurpotloden, een gom, etc zal dat niet zijn.
- Een dagboekje om te noteren en oefeningen in te maken.
- Schrijfgerei.

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.
- Elke dag is opgebouwd uit
 - Thuiskomen, landen, korte bespreking van het menu van de dag; techniek en materialen.
 - Ervaring, tekenen, kleuren, lijmen, ..., 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? @ Zandhoven (vrije parking en bereikbaar via openbaar vervoer)
@ Wie zelf een groepje organiseert kan na overleg een eigen ruimte bepalen.

Prijskaartje?

- o €220 per persoon voor 4 cursusdagen. (huur van de ruimte inbegrepen)
- o Alle oefenmaterialen zijn inbegrepen.
- o Groepen bestaan uit minimum 5, maximum 9 personen.
- o 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