



# MANDALA-ART

## Zilver

\*\*\*

**Deze vierdaagse workshop** is heel low profile met een mooie opbouw die afgestemd wordt op ieders maat zodat ook iedereen kan deelnemen.

Jong en oud of daar tussenin, mannen, vrouwen, koppels, grootouder en kind, ... het maakt niet uit.

Het worden vooral rustmomenten, oefeningetjes om van Doe naar Zijns modus te gaan, actieve mindfulness, leren kantelen in deze soms heftige wereld, ...

Niets moet en alles kan.

Het is in een groepje maar weet dat **jij naar huis gaat met jouw unieke mandala**, 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 done 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, ...

\*\*\*

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](mailto:greetlangmans@ankher.be), doe een belletje naar 0032 473970412 (elkaars stem horen is altijd fijn).

\*\*\*

Omdat mandala maken op allerlei manieren kan en ook wordt aangeboden, wordt dit programma een mix van verschillende werkvormen van mandala-art.

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.

Vrijheid, plezier, interesse en inzet staan steeds voorop.

## Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze workshop?

### Doel

- Op een onderbouwde manier jou laten proeven van verschillende manieren van mandala maken en laten ontstaan.
- 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 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 deze vierdaagse Mandala Art.
- 4 cursusdagen 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.

### 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 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 cursusdag is opgebouwd uit
  - Thuiskomen, landen adv een korte meditatie, korte bespreking van aangeboden 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?** @ op een door u gekozen locatie

### **Prijskaartje?**

- €300 per persoon voor 4 cursusdagen
- 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.ankher.be](http://www.ankher.be)

Greet Langmans

Integratieve Creatieve Coach/Therapeut

Mandalist - Kunstenaar

Originele workshops en trajectbegeleiding