

## Die Farbpinsel tanzen lassen - malerische Mittagspause

Der Einstieg bildet eine kurze Meditation. Und anschliessend lassen Sie die Pinsel kreisen. Mandalas sollen entstehen.

Sich mit dem Mandala beschäftigen, selber eines gestalten, es betrachten, unterstützt die eigene Mitte zu spüren oder wenigstens zu ahnen.

Ein Mandala zu gestalten, ist auch eine Übung. Spielerisch sollen die immer gleichen Motiv in einem begrenzten Rahmen von verschiedenen Seiten eingebracht und betrachtet werden.

Mandala malen kann zu einem spirituellen Erlebnis werden, denn alles ist auf eine Mitte hin konzentriert. Und diese Mitte im Auge zu behalten, gehört zum Mandala gestalten.

Muss ich malen können?

Keinerlei Vorkenntnisse oder Begabung sind nötig. Mit einfachen oder komplizierten Pinselstrichen – je nach Lust und Können – lassen Sie sich auf das Kreisen um die Mitte ein.

<b>Konkrete Daten</b>	Jeweils am Donnerstag über Mittag (ausser Schulferienzeiten)
<b>Zeit</b>	Jeweils von 12.15 - 13.30 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr. 45.— für einmal Fr. 180.— für 5 x Daten nach Wahl
<b>Anmeldung</b>	Mittels Talon / Telefon / Email Spontan bis spätestens Mittwochmittag Bernadette Tischhauser Brühlgasse 39 - CH - 9000 St.Gallen Tel. 071 222 49 29 <a href="mailto:bt@praxis-tischhauser.ch">bt@praxis-tischhauser.ch</a>

---

### Anmeldung für „Seelennahrung über Mittag“

Konkrete Daten:.....  
Name / Vorname .....  
Strasse .....  
PLZ / Ort. .... / Tel.....  
Datum / Unterschrift.....

