

# **Kurstage für Kurs 261207580 (Begleitetes Malen, ein Malerlebnis für Geübte und Ungeübte)**

Ein sinnvoller und zugleich angenehmer Weg der Stressbewältigung, sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext, ist regelmäßiges Malen und Zeichnen.

Erste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die positive Wirkung gestaltenden Tuns auf unser Gehirn.

Regelmäßiges Malen in einem wertfreien Rahmen ohne Leistungsdruck kann dazu beitragen, besser zur Ruhe zu kommen, die Resilienz zu stärken sowie das Selbstwertgefühl zu fördern. Auch Gedanken, die uns daran hindern zufrieden zu sein, können sich über das Malen ausdrücken. In vielfältiger Weise kann in diesem achtsamen Malen Neues entdeckt und weiterentwickelt werden.

Dazu braucht es nur ein wenig Neugierde, Spaß an Farben und die Bereitschaft, mit dem Bild in Dialog zu treten. Unter der Anleitung und Begleitung der erfahrenen Kursleiterin kann es gelingen, im Ausdruck der eigenen Bilder Lebensthemen zu erkennen.

Ein großzügiges Atelier in inspirierender Atmosphäre mit einer großen Palette von Gouache-Farben erwartet Sie. Sie malen im Stehen an einer Wand auf großflächigem Papier, bevorzugt mit der Hand, aber auch mit dem Pinsel.

Für alle Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahre, die Freude haben, sich mit Farben und Formen kreativ zu betätigen und ohne künstlerischen Anspruch ihrem persönlichen Leben Ausdruck verleihen wollen.

Die Kursleiterin Miriam Lörz ist Zertifizierte Maltherapeutin (Institut für Humanistische Kunsttherapie, Zürich).

| Datum      | Uhrzeit           | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 18.06.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr | Laubenlindeweg 9a, Offenburg ZW BeYou-Malatelier |
| 25.06.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr | Laubenlindeweg 9a, Offenburg ZW BeYou-Malatelier |
| 02.07.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr | Laubenlindeweg 9a, Offenburg ZW BeYou-Malatelier |
| 09.07.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr | Laubenlindeweg 9a, Offenburg ZW BeYou-Malatelier |