



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Mein Leben – mein Kunstwerk

ÖFFNE DICH FÜR DEINE RESSOURCEN

3TEILIGE SEMINARREIHE 2021

Wie kann ich mein Leben bewusst aktiv leben und dabei mit meinen Ressourcen achtsam umgehen? Letztlich geht es immer darum, eine Balance zwischen Ernährung, Bewegung, Denken, Entspannung und Kreativität zu finden, um das Leben als Kunstwerk betrachten und wertschätzen zu können.

Es braucht MUT, Kraft, Motivation, einen klaren Blick und Vertrauen in sich, etwas Neues zu wagen und sich zum Ausdruck zu bringen, um daraus Kraft zu entwickeln, um in die eigene Balance zu kommen.

Dieser 3teilige Workshop ermöglicht dir, dein Leben als Schatzkammer zu entdecken und mit unterschiedlichen Ausdrucksformen zu experimentieren. Wir malen, schreiben, sprechen, bewegen uns und fotografieren. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Fotoapparat oder Handy, gute Turnschuhe für den Außenbereich, Jaxon Kreiden, Buntstifte





Referentin:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Schroffner-Steiner

Künstlerin aus Leidenschaft, Psychologin mit Begeisterung und Sportwissenschaftlerin aus Überzeugung. Mein „Balance des Lebens Konzept“ basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz mit kreativen Ausdrucksformen, um Menschen zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Leben zu führen.

Termin:

Modul 1:

MalZeit ... malen als Ausdruck

Freitag, 09.07.2021 16.00 Uhr

Sonntag, 11.07.2021 13.00 Uhr

Modul 2:

Sprache und Bewegung als Ausdruck

Freitag, 27.08.2021 16.00 Uhr

Sonntag, 29.08.2021 13.00 Uhr

Modul 3:

Das geschriebene Wort als Ausdruck

Freitag, 08.10.2021 16.00 Uhr

Sonntag, 10.10.2021 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag

pro Modul bei Besuch

der ganzen Reihe: pro € 200,00

Einzelmodul: € 240,00

Anmeldeschluss:

02.07., 20.08., 01.10.2021

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck

Bildungshaus St. Michael

Schöfens 12

6143 Matri am Brenner/Pfons

T. +43 5273/6236

st.michael@dibk.at