

WORKSHOP

"Van Hoofd naar Hart"

Een unieke 1-daagse workshop waarin je via experimentele schilderen en Tai-Chi leert de verbinding te maken met je hart(gevoel). Je leert intuïtiever te handelen en het toeval een grotere rol te geven, waarbij je meer vrijheid ervaart en angsten verdwijnen.

Doel

- Het verschil ervaren tussen het handelen van uit het hoofd of het hart (gevoel)
- Lekker ontspannen en kunstzinnig bezig zijn.

Wat ga je doen?

Je gaat dit ervaren door **twee** schilderijen te maken waarvan één vanuit het **hoofd/denken** en 'n tweede vanuit het **hart/gevoel**. Het eerste doek maak je aan het begin van de workshop zonder voorbereiding en instructies. Oefening naar waarneming met een beknopte uitleg van materiaal en technieken. Hierna gaan we met Tai-Chi Qigong aan de slag om via oefeningen uit het hoofd en in het gevoel te komen door Qi (energie) te laten stromen. Je krijgt uitleg over de werking van Yin/Yang en de drie levenskrachten (San Bao). Vervolgens ga je met het tweede doek aan de slag waarin je vanuit het gevoel gaat werken. Na afloop evalueren we samen het resultaat door beide kunstwerken naast elkaar te zetten.

Wat zie je? Wat valt je op? Wat is het verschil? Wat heb je ervaren?

Dagprogramma

09:00 - 09:30 uur Inloop en kennismaken
09:30 - 10:00 uur Introductie
10:00 - 12:30 uur Maken 1e schilderij
12:30 - 13:30 uur Pauze
13:30 - 14:00 uur Introductie Tai-Chi
14:00 - 15:00 uur Tai-Qi Qigong
15:00 - 17:30 uur Maken 2e schilderij
17:30 - Evaluatie & Napraten

Wanneer?

- zondag 26 mei 2019

Locatie?

Atelier Leo aan de Engweg in Driebergen

Aantal deelnemers

- Maximaal aantal deelnemers = 7
- Minimaal aantal deelnemers = 5

Kosten:

- Deelname is 100 euro p.p.
- Dit is inclusief thee, koffie, lunch, materialen en twee schildersdoeken.

Workshop leiders

- Leo Dekker
(Beeldend kunstenaar - Docent)
- Ruud Tielsema
(Tai-Chi trainer - BOCAM-therapeut)

Informatie & Aanmelden (bel)

Leo: 06-58941174 of www.leodekker.com

Ruud: 06-11311961 of www.run4bodyandmind.nl