

**Samstag den 28.2.2026**

**und**

**9.5.2026**

**10-17 Uhr**

## **MalZeit - Malend Stille und Bewegung als heilsame, schöpferische Kraftquelle entdecken**

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen der Bilder bewusst wahr, was ist und was verändert werden möchte. Sie erweitern ihren Horizont im Schauen und Entdecken der Bilder anderer und hören etwas über die Kraft ihrer Bilder.

Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden. Bewegungen, die für ein wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hinein wirken.

Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben auf großformatigen Papieren malen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden.

Malmaterial wird gestellt. 10 € Materialumlage sind in der Gebühr enthalten.

Elvira Schmitz, Künstlerin, Kunsttherapeutin (M.A.), Eutoniepädagogin

Kursgebühr: siehe FBS

Anmeldung: [postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de), 0228-944900

Ort: FBS- Familienbildungsstätte, Lennéstraße 5, 53113 Bonn

**Bitte für die Eutonie mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und kleines Kopfkissen**

---