

Z0301380 Achtsamkeit trifft Malerei – Kreative Entfaltung

Beginn	Freitag, 23.10.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Heike Campana
Informationen	Bequeme Kleidung, Materialien für Notizen, Getränk. Papier und Ölkreiden für das Ausdrucksmalen werden von der Kursleiterin gestellt.
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Dieser Kurs verbindet achtsame Entspannung mit kreativem Ausdruck. Über eine geführte Fantasiereise wird der Zugang zu inneren Bildern und Empfindungen geöffnet, die im Anschluss gestalterisch in großformatigen Bildern umgesetzt werden. Achtsamkeitsübungen begleiten den Prozess und unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Impulse wahrzunehmen. So entsteht eine inspirierende Mischung aus innerer Reise, kreativer Gestaltung und bewusster Auszeit – ideal, um entspannt ins Wochenende zu starten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.10.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
30.10.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.07
06.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.07
13.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.07
20.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
04.12.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.07
11.12.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)