

Mädchenhaus Kunstprojekt „Entspannung und Malen“

Ein Angebot für Frauen aus der Ukraine

Wir experimentieren mit verschiedenen Materialien wie Tusche, Gouache oder Kreide. Vieles ist möglich, jedoch malen wir ohne konkretes Ziel, Vorlagen oder Vorschriften. Wir malen intuitiv, was uns gerade einfällt. Das Malen wird durch Entspannungsübungen eingeleitet. Materialien werden gestellt.

Tee, Kaffee und Süßigkeiten stehen für eine Pause zur Verfügung. In der Pause gibt es auch eine Suppe mit Brot.

Entspannungsmalen macht dich stärker gegen die vielen Dinge, die du gerade zu bewältigen hast. Es fördert deine Konzentration und Kreativität den Anforderungen im Alltag zu begegnen. Das Entspannungsmalen beruhigt und löst Anspannungen in deinen Körper.

Du bekommst eine gute Basis in die Woche zu starten.

Termine

30.4. / 7.5. / 21.5.

Wir vom Mädchenhaus bieten während des Kurses Kinderbetreuung für Mädchen. Für das Angebot ist eine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei und wird von Aktion Mensch gefördert.

Anmeldung:

j.benar@maedchenhaus-oldenburg.de

Kursleitung

Jael Benar | Pädagogin / Künstlerin

Mädchen*Zeit und Frauen*Cafe für Geflüchtete aus der Ukraine

Mädchenhaus Oldenburg e.V. | maedchenhaus-oldenburg.de

Мädchenhaus арт проект: "малювання для релакса"

Пропзіція для молодих жінок.

Ми будемо експериментувати з різними матеріалами як туш, гуаш, крейда та інші. Все можливо! Але, мы будемо малювати без певних правил та мети. Будемо малювати інтуїтивно.

Малювання почнемо з вправ по релаксації. Усі матеріали ми надастимо до вашої творчості. У перерві також є суп з хлібом, який можна їсти. «Малювання релакс» зміцнює вас до подолання життєвих труднощів. Це сприяє розвитку концентрації. Наш курс надое вам гарний старт до наступного тижня.

«Малювання релакс» розслаблює та приносить спокій до вашого тіла та думок.

Події

30.4. / 7.5. / 21.5.

Ми, від «Mädchenhaus» пропонуємо догляд за вашими. Це пропозиція безкоштовна і за підтримкою організації «Aktion Mensch». Потрібна попередня реєстрація.

Регистрація :
j.benar@maedchenhaus-oldenburg.de

Керівник курсу

Йаель Бенар | Педагог/ художник
Mädchen*Zeit und Fraune*SaДля біженців з України
Mädchenhaus Oldenburg e. V.
maedchenhaus-oldenburg.de