



**Andrea Grob-Meister**

Autogenes Training | Klang | Kunst



## **Kursprogramm: Malkurse in Kleingruppen**

### **Farben pur in Pulverform – Tauche ein in ein Spektrum unbegrenzter Möglichkeiten mit Farbpigmenten**

#### **Kursbeschreibung:**

In diesem kreativen Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt der Farbpigmente ein. Entdecke die Vielfalt und Intensität dieser einzigartigen Maltechnik und lasse deine Kreativität in einem Meer von Farben explodieren – die Möglichkeiten sind endlos!

#### **Ziel:**

Das Ziel ist es, die unbegrenzten Möglichkeiten der Pigmentfarben zu erkunden und deine künstlerische Freiheit zu entdecken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die neue Techniken erlernen und ihre Kreativität ausleben möchten.

**Komm, entdecke die Magie der Pigmente und kreiere deine Welt bunt!**

#### **Wann:**

Freitag, 25.07.2025, 09.00 bis 17.00 Uhr

### **Schicht für Schicht zur Tiefe – Entdecke die Magie des mehrschichtigen Malens**

#### **Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des mehrschichtigen Malens ein. Schicht für Schicht entstehen einzigartige Kunstwerke, die Tiefe und Komplexität ausstrahlen. Entdecke die Magie dieser Technik und entwickle deine eigene künstlerische Stimme.

#### **Ziel:**

Das Ziel ist es, die Möglichkeiten des mehrschichtigen Malens zu erkunden und deine künstlerische Ausdrucksfähigkeit zu stärken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Maltechniken erweitern und ihre Kreativität fördern möchten.

**Komm, baue deine Kunstwerke Schicht für Schicht auf und entdecke die Tiefe!**

**Wann:**

Samstag, 30.08.2025, 09.00 bis 17.00 Uh

**Schwamm drüber – Lass alle Erwartungen und Regeln hinter dir und tauche ein in eine meditative Maltechnik****Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs lassen wir alle Erwartungen und Regeln hinter uns und tauchen in die meditative Welt des Malens mit Schwämmen ein. Diese Technik ermöglicht es uns, unsere Gedanken zu beruhigen, unsere Kreativität zu entfalten und uns selbst zu finden. Lass dich von der Freiheit des Schwamm-Malens inspirieren und entdecke deine innere Ruhe.

**Ziel:**

Das Ziel ist es, durch das Schwamm-Malen eine tiefe Verbindung zu unserem Innern herzustellen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Stress abbauen, ihre Kreativität fördern und ihre innere Ruhe finden möchten.

**Komm, Schwamm drüber und finde deine innere Ruhe!**

**Wann:**

Donnerstag, 11.09.2025, 09.00 bis 17.00 Uhr

**Stress abbauen durch Kreativität – Lerne, dich von festen Vorstellungen zu lösen und dem Moment zu vertrauen****Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs entdeckst du, wie Kreativität dir helfen kann, Stress abzubauen und deine innere Ruhe zu finden. Wir werden gemeinsam Techniken erlernen, um dich von festen Vorstellungen zu lösen und dem Moment zu vertrauen. Durch das Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Methoden findest du deinen eigenen Weg zur Entspannung.

**Ziel:**

Das Ziel ist es, durch Kreativität Stress abzubauen und deine Selbstwahrnehmung zu stärken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Kreativität fördern und ihre innere Ruhe finden möchten.

**Komm, entdecke die transformative Kraft der Kreativität und baue Stress ab!**

**Wann:**

Freitag, 03.10.2025, 09.00 bis 17.00 Uhr

## **Kreative Auszeit -Mal dich glücklich. Eine Einladung, dir selbst eine wertvolle Pause zu gönnen**

### **Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs nimmst du dir eine Auszeit von deinem Alltag und gönnst dir eine kreative Pause. Durch das Malen und Experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien findest du deine innere Ruhe und lässt Stress hinter dir. Lass dich von den Farben und Formen inspirieren und entdecke deine eigene Glückseligkeit.

### **Ziel:**

Das Ziel ist es, dir eine wertvolle Pause zu bieten, in der du dich selbst finden und deine Kreativität entfalten kannst. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Stress abbauen und ihre Kreativität fördern möchten.

**Komm, nimm dir eine Pause und entdecke deine innere Ruhe.**

### **Wann:**

Freitag, 14.11.2025, 09.00 bis 17.00 Uhr

## **Malen als Me-Time - Dein persönlicher Raum zum Loslassen und Auftanken**

### **Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs entdecken wir die heilende Kraft des Malens als eine Form der Selbstfürsorge und des Stressabbaus. «Malen als Me-Time» bietet dir einen geschützten Raum, um dich selbst zu finden, zu entspannen und deine Kreativität zu entfalten. Lass deine Gedanken fließen und tauche in eine Welt der Farben und Emotionen ein.

### **Ziel:**

Das Ziel ist es durch das Malen eine innere Ruhe und Balance zu finden. Dieser Kurs ist ideal für alle, die mehr Gelassenheit und Kreativität in ihrem Alltag integrieren möchten

**Komm, tanke auf und male dich frei.**

### **Wann:**

Samstag, 12.12.2025, 09.00 bis 17.00 Uhr

**Weitere Informationen zu meinen Angeboten findest du auf meiner Webseite:**

[www.andreagrob.ch](http://www.andreagrob.ch)



