

Töpfern für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.
398

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert.

Termine: Dienstag, 08.09., 15.09., 22.09.2020;
Glasieren 20.10.2020
Dienstag, 27.10., 03.11., 10.11.2020;
Glasieren 24.11.2020
Dienstag, 23.02., 02.03., 09.03.2021;
Glasieren 23.03.2021
Dienstag, 20.04., 27.04., 04.05.2021;
Glasieren 25.05.2021

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro + Materialkosten 10,00 Euro

Leitung: Rita Maushagen, Keramikerin

Arbeiten mit Ton

Nr.
541

Freies Formen von verschiedenen Gefäßen, Figuren, Kacheln, die gebrannt und glasiert werden.

Termine: Montag, 14.09.2020 bis 30.11.2020
Montag, 08.03.2021 bis 31.05.2021

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 105,00 Euro, inkl. 30,00 Euro Material

Leitung: Carola Kämpf, Keramikerin



Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

Bewegungskurse

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.
451 + 452

Wirbelsäulengymnastik mit Musik. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, die allgemeine Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle Dehnübungen beugen Muskelverspannungen vor. Bereits verspannte und verkürzte Muskelgruppen entkrampfen und verbessern somit die Beweglichkeit. Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenstützenden Muskulatur. Erleben Sie effektive Übungsstunden, die Laune machen.

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 13 – 21 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – **Kurs 451**

9.30 – 10.15 Uhr – **Kurs 452**

Gebühr: 52,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Präventive Sitzgymnastik

Nr.
453

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 13 – 21 Treffen

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Wirbelsäulengymnastik

Nr.
402 + 432

Termine: Mittwoch, 02.09.2020 bis 09.12.2020
Mittwoch, 27.01.2021 bis 30.06.2021
Dauer: 13 – 21 Treffen
Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr – **Kurs 402**
15.30 – 16.15 Uhr – **Kurs 432**
Gebühr: 52,00 Euro; Gebühr 2021: 84,00 Euro
Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Nr.
403

Termine: Mittwoch, 02.09.2020 bis 02.12.2020
Mittwoch, 27.01.2021 bis 23.06.2021
Dauer: 11 – 20 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro; Gebühr 2021: 80,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik

Nr.
406

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020
Freitag, 29.01.2021 bis 25.06.2021
Dauer: 11 – 17 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro; Gebühr 2021: 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.
407

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020
Freitag, 29.01.2021 bis 25.06.2021
Dauer: 11 – 17 Treffen
Zeit: 9.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro; Gebühr 2021: 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin
Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Präventive sanfte Gymnastik bei Fibromyalgie

Nr.
458

Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Allgemeinbefindens und zur Linderung des Krankheitsbildes.
Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021
Dauer: 13 – 21 Treffen
Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 61,75 Euro; Gebühr 2021: 99,75 Euro
Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

Ein beschwerdefreier Rücken durch einen stabilen Rumpf

Nr.
469

Der Kurs richtet sich an alle, die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen oder lindern wollen. Die Kursteilnehmer/-innen werden – basierend auf der Theorie zur Entstehung von Rückenbeschwerden – mit gezielten Stabilitätsübungen vertraut gemacht. Dabei kommen – je nach Gruppenzusammensetzung – diverse Übungsgeräte, aber auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht zum Einsatz.
Termine: Mittwoch, 21.10.2020 bis 09.12.2020
Mittwoch, 27.01.2021 bis 17.03.2021
Mittwoch, 21.04.2021 bis 16.06.2021
Dauer: 8 Treffen
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Gunther Drese, Physiotherapeut
Bei großer Nachfrage kann ein späterer Kurs eingerichtet werden.

Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung

Nr.
454

Termine: Donnerstag, 03.09.2020 bis 03.12.2020
Donnerstag, 28.01.2021 bis 24.06.2021
Dauer: 12 – 17 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – **Kurs 454**
9.30 – 10.15 Uhr – **Kurs 455**
10.30 – 11.15 Uhr – **Kurs 456**
Gebühr: 48,00 Euro; Gebühr 2021: 68,00 Euro
Leitung: Helga Löwer-Pense, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper

Nr.
408

Gymnastische Übungen der Bauch- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung und Körperstraffung durch gezielte Anwendung von Pilatesübungen.

Termine: Donnerstag, 03.09.2020 bis 03.12.2020

Donnerstag, 28.01.2021 bis 24.06.2021

Dauer: 12 – 17 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro; Gebühr 2021: 85,00 Euro

Leitung: Helga Löwer-Pense, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Yoga – Qigong – AT

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Nr.
490

Ganzheitliche Übungsfolgen nach Yoga-Tradition mit Atemübungen zur Belüftung der Lungen und zur Energetisierung, harmonische aufgebaute Körperübungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der Geschmeidigkeit. Positive Visualisierung, Affirmationen und eine regenerierende Schlussentspannung verbessern das Wohlbefinden und steigern die Lebensfreude.

Die Atemübungen belüften alle Atemräume und spenden Energie. Darauf folgende Körperübungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt, kräftigen die Muskulatur und erhalten die Geschmeidigkeit. Wie ein Segen ist die Schlussentspannung, die von Verspannungen befreit.

Termine: Montag, 31.08.2020 bis 07.12.2020

Montag, 25.01.2021 bis 29.03.2021

Montag, 19.04.2021 bis 28.06.2021

Dauer: 10 – 13 Treffen

Zeit: 8.15 – 9.30 Uhr – **Kurs 490**

Zeit: 17.00 – 18.15 Uhr – **Kurs 490-A**

Gebühr: 91,00 Euro; Gebühr 2021: 70,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Yogalehrerin

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke oder Umhang mitbringen.

Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

Nr.
491

Gedacht für Knie- und Hüftgeschädigte, Übergewichtige, Schwindelgeplagte, Ältere und Sehbehinderte. Ohne Leistungsdruck werden einfache Körperübungen eingenommen, die den Körper stärken und geschmeidig halten. Atemübungen schenken neue Energie und beruhigen den Geist. Zum Schluss gibt es eine gedankliche Reise durch den Körper.

Termine: Donnerstag, 20.08.2020 bis 22.10.2020

Donnerstag, 29.10.2020 bis 17.12.2020

Donnerstag, 07.01.2021 bis 11.03.2021

Donnerstag, 18.03.2021 bis 27.05.2021

Donnerstag, 10.06.2021 bis 22.07.2021

Dauer: 8 – 10 Treffen

Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr – **Kurs 491.1**

Zeit: 11.00 – 12.15 Uhr – **Kurs 491.2**

Gebühr: 84,00 Euro bis 105,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Yogalehrerin

Kursort: Bürgerhaus: Reinhardskirche, 63452 Hanau-Kesselstadt, Jakob-Rullmann-Straße 6 / Großer Saal, EG

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke oder Umhang mitbringen.



Qigong – Bewegung in Ruhe – Ruhe in Bewegung

Nr.
414

Mit sanft fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Vorstellungskraft lockern wir den Körper, lenken und stärken die Lebensenergie und bringen so den Geist zur Ruhe. Es entstehen innere Ruhe und waches Gegenwärtig-Sein gleichzeitig.

Entspannt und gelassen, doch gleichzeitig energiegeladen – diese Balance zu erreichen ist das Ziel von Qigong.

Die Übungen ermöglichen eine sensible Körperwahrnehmung, die uns erlaubt, unerwünschte Spannungsregionen zu entdecken und aufzulösen.

Bewusste Wahrnehmung ist die Chance, Veränderungen im Sinne einer aktiven Entspannung herbeizuführen, die sich bei regelmäßiger Übungspraxis im Alltag als größere Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden äußert.

Unterschiedlichste Beschwerden können verbessert und die Gesamtkonstitution gestärkt werden. Aus den Übungen in Ruhe (Entspannungsübungen) kommen wir in die Bewegung und kehren zur Ruhe zurück.

Im Kurs werden die Grundlagen des Qigong erlernt und in kleinen Übungsabläufen vertieft.

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 01.12.2020
Dienstag, 20.04.2021 bis 22.06.2021

Dauer: 9 – 10 Treffen

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro; Gebühr 2021: 80,00 Euro

Leitung: Schilken, Qigong-Lehrerin

Keine Kurse am 22.09., 29.09. und 10.11.2020.

Fantasiereise mit Klang(schalen)

Nr.
417

„Kurzurlaub für die Seele“: „Getragen von sanften Klängen reisen Sie mit mir an Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und die Ihnen Ruhe und Kraft schenken.“ Das Thema im März: „Sanfte Klänge und unsere Fantasie lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen und helfen den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.“

Termine: Montag, 19.10., 02.11., 16.11., 30.11. und 07.12.2020
Montag, 01.03., 15.03., 29.03., 19.04. und 03.05.2021

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN,
35,00 Euro bei 5 TN,
30,00 Euro ab 6 TN

Leitung: Annette Seiller, Entspannungstrainerin für Fantasiereisen mit Klang nach Peter Hess

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und Getränke.

Autogenes Training und verschiedene Entspannungsmethoden

Nr.
413

Das Autogene Training umfasst eine systematische Abfolge von Übungen zur Selbstentspannung. Diese Übungen ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebenshaltung sind die Folge. Kurzgefasst gilt: Abschalten, Loslassen, Erholen – Ruhe und Kraft für den Alltag.

In diesem Kurs werden auch verschiedene andere Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt. Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Termine: Montag, Termine bitte erfragen

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Münz, Gymnastiklehrerin und Kursleiterin für Autogenes Training

Tanzend durchs Leben schwingen

Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.
416

Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich. Meditation des Tanzes: Mit Körper, Seele, Gefühl und Geist, mit Musik und Bewegung sind wir auf dem Weg zu uns selbst – zu anderen – zu Gott. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik. Sie öffnen unser Herz, nähren die Seele und beflügeln uns. Zielgruppe: interessierte Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun.

Termine: Dienstag, 01.09.2020 bis 01.12.2020
Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 8 – 10 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro; Gebühr 2021: 70,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon, Tanzpädagogin

Termine in der Regel 14-täglich.

Meditatives Tanzen

Nr.
424

„Steh auf, komm in unseren Kreis. Du bist nicht zu jung und nicht zu alt. Wir geben tanzend der Liebe Gestalt, um ganze Menschen zu werden.“ C. Peikert-Flaßpöhler – Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben – Kraft für den Alltag schöpfen – Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden – mein Leben, meine Sehnsucht spüren – zu mir selbst, zum Du, zu Gott finden. Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termine: Donnerstag, 10.09.2020 bis 03.12.2020
Donnerstag, 28.01.2021 bis 24.06.2021

Dauer: 6 – 10 Treffen

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro; Gebühr 2021: 70,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz

In der Regel 14-täglich.

Workshops

Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch Eutonie

Nr.
415

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohltuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termine: Samstag, 24.10.2020
Samstag, 20.02.2021
Samstag, 12.06.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Qigong im Tanz

Nr.
419

„Sich bewegen in der Schöpfung, den Zauber des Augenblicks erfahren – durch Qigong im Tanz“.

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, eine wirksame Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Qigong kultiviert die Haltung der Achtsamkeit, weitet den Blick für Sinnsuche und Spiritualität. Das Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst, auch in Verbindung mit Musik, kann uns Momente der freudvollen Lebendigkeit, der Harmonie, des Gewähr-Seins schenken, die wir auch an diesem Nachmittag im Miteinander erleben können. Sich in umarmender Musik bewegen lassen ... Qigong im Tanz.

Termine: Samstag, 07.11.2020
Samstag, 20.02.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer, Qigong-Lehrerin, Tanzpädagogin

Workshop: „Bewegter Beckenboden“

Nr.
484

Ob nach der Geburt eines Kindes, in oder nach den Wechseljahren, der Beckenboden einer Frau unterliegt Veränderungen. Wer frühzeitig mit dem Trainieren beginnt, hat beste Chancen, die Kontrolle über den Beckenboden, die Blase und den Darm sowie Lendenwirbelsäule zu behalten. Alle wichtigen und alltagsgerechten Übungen und Verhaltensweisen werden in diesem Workshop vermittelt.

Termine: Samstag, 24.10.2020
Samstag, 10.04.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Magdalena Gelsing, staatl. gepr. Physiotherapeutin, ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK, Entspannungspädagogin

Badetuch und Wollsocken bitte mitbringen.

Sorge nicht, wohin dich der einzelne Schritt führt: Nur wer weit blickt, findet sich zurecht.

Dag Hammarskjöld

Unser aufrechter Gang – Übungen und Hilfen

Nr.
487

Ein ganzes Leben lang gehen und stehen wir. Unsere Füße, Knie und Hüften leisten dabei Schwerstarbeit gegen die Schwerkraft. Manchmal kommt es zu Beschwerden oder Schmerzen an den Gelenken, an Wirbelsäule und Schultern. Auch Kopfschmerzen können die Folge der Belastung sein. Ein Selbsthilfeprogramm kann unterstützend wirken. Einfache Übungen werden vorgestellt und eingeübt. Bei jedem Teilnehmer wird eine Gang- und Standanalyse erstellt. Schonhaltungen, Fehlhaltungen werden erläutert.

Termine: Samstag, 24.10.2020
Samstag, 10.04.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Badetuch mit. Wegen der individuellen Ganganalyse begrenzte Teilnehmerzahl.



Workshop: Entspannung gelingt mit Loslassen

Nr.
488

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termine: Freitag, 27.11.2020
Freitag, 11.06.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Badetuch/Decke und warme Socken mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.

Workshop: Entspannung gelingt mit Loslassen

Nr.
488

Termine: Samstag, 28.11.2020
Samstag, 12.06.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin

Eine halbe Stunde Meditation ist
absolut notwendig – außer wenn man
sehr beschäftigt ist. Dann braucht man
eine ganze Stunde.

Franz von Sales

STUPS – Sturzprophylaxe

Seit 2016 biete ich nach dem dem STUPS-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein „Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern“. Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und der kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termine: Mittwoch, 21.10.2020
Mittwoch, 10.03.2021

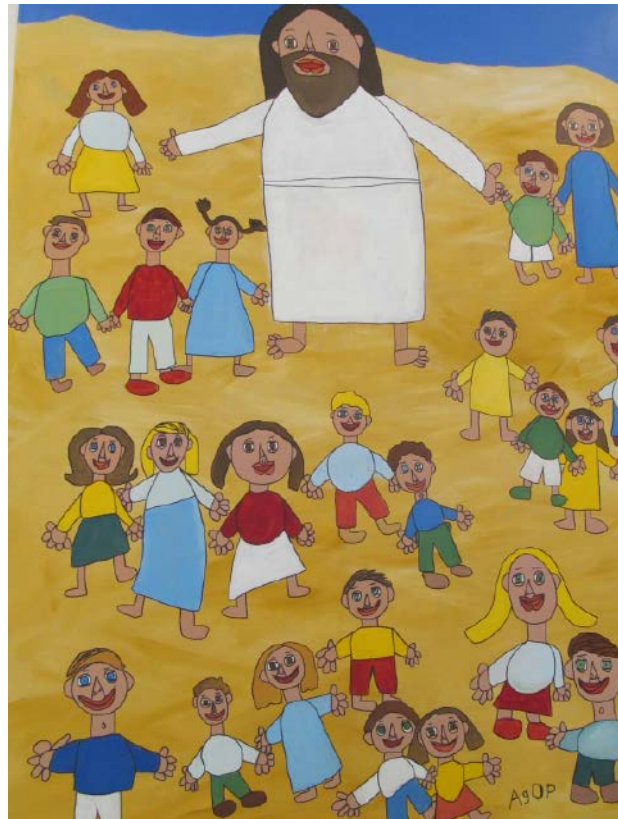
Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin

Bitte in bequemer Kleidung und mit Turnschuhen diesen Workshop besuchen.



Kreativkurse

Acrylmalerei

Stricken und Häkeln

Töpfern

Nähen

Floristik

Kreativkurse für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

Acryl-Malerei

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Acrylfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020

Freitag, 22.01.2021 bis 26.03.2021

Freitag, 23.04.2021 bis 25.06.2021

Dauer: 8 – 12 Treffen

Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro; Gebühr 2021: 75,00 Euro

Leitung: Sylvia Stürzenberger, Künstlerin

Bitte mitbringen: Malpappe in den Formaten 30x40 cm,
40x40 cm und 40x50 cm, eine Palette zum Mischen.

Rundpinsel in verschiedenen Stärken, ein Flachpinsel 50 mm
breit. Acrylfarben in Weiß, Schwarz, Blau, Gelb, Rot und Grün.

Der Himmel auf Erden ist überall,
wo Menschen von Liebe zu Gott,
zu ihren Mitmenschen und zu sich
selbst erfüllt sind.

Malala Yousafzai