



Malen

Schöpferische Nachmittage in Zürich



Kurs am Dienstag

Daten 2. Periode

Von Mai bis Juli 2024

A Nachmittag	B Nachmittag
7. Mai - Marjana	14. Mai
21. Mai	28. Mai
4. Juni	11. Juni
18. Juni	25. Juni
2. Juli	9. Juli
16. Juli	23. Juli
30. Juli	

Zeit

A und B von Dienstag 13:20 Uhr bis 16:15 Uhr

Wo

Hohlstrasse 197, Siedlungsgebäude im Hof, 8004 Zürich

Kosten

Fr. 28.00 pro Anlass für Mitglieder, inklusiv Material

Gruppe A 7 Anlässe **Total Fr. 196.00**

Gruppe B 6 Anlässe **Total Fr. 168.00**

Ausgangslage

Beim Malen werden Kopf und Gedanken frei und entlastet; oder auch aufgefordert, sich zu konzentrieren und zu strukturieren. Wir drücken Gefühle aus oder sie werden durch das Gestalten geweckt. Wir realisieren eigene Ideen und freuen uns auch über Anregungen. Wir malen ganz gezielt und überlegt, aber auch spontan und frei von der Leber weg. Diese Fokussierung gibt uns ein wohliges Gefühl, Körpertemperatur sowie Atmung regulieren sich, wir entspannen uns.

Inhalt

Das Malen ermöglicht eigene Kreativität in Farben, Formen und Bildern zu erleben. Wir entdecken, dass Malen etwas mit dem eigenen Rhythmus und Empfinden zu tun hat und Freude bereitet. Malen ist anregend für unser Gehirn und Wohlbefinden. Wir wagen uns auf die Reise zu eigenen kreativen Fähigkeiten und gewinnen Kraft und Selbstvertrauen.

Ziele

Wir lernen neue Möglichkeiten kennen, uns auszudrücken und mitzuteilen. So können wir mit den alltäglichen Herausforderungen leichter und selbstbewusster umzugehen. Wir gewinnen Freude am kreativen Arbeiten und schöpferischen Tun. Wir lernen Gleichgesinnte kennen.

Leitung

Mariana Scvortova, Kunstmalerin, Pädagogin

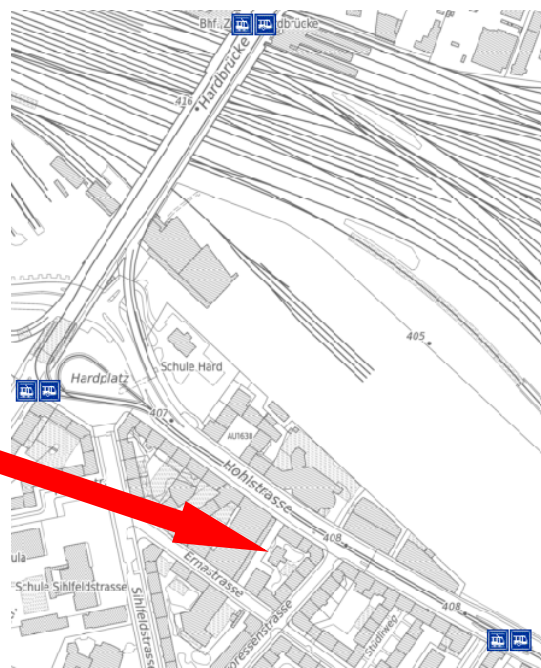
Anfahrt

Zum Gebäude gelangt man durch die Glas-Toreinfahrt bei Hohlstrasse 195. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie mit dem Auto anreisen wollen. Die nächsten ÖV-Haltestellen sind «Güterbahnhof» (Bus 31, Tram 8) und «Hardplatz» (Busse 31, 33, 72, Tram 8)

Anmeldung

FRAGILE Zürich, Alderstrasse 40,
8008 Zürich, Tel. 044 262 61 13

zuerich@fragile.ch www.fragile-zh.ch



Annullationsbedingungen:

Bei möglichst angekündigten Absagen infolge längerer Spital- oder Reha-Aufenthalte bezahlen wir den Teilnehmerbeitrag zurück. Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück. Bis 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50% der Kosten zurück. Ab 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der Kursbesuch nicht möglich ist.

Bei versäumten Kursanlässen, kurzfristigen Krankheitsausfällen oder Ferienabwesenheiten besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Kursanlässe können in der anderen Gruppe nach Absprache mit der Leiterin nachgeholt werden. KursteilnehmerInnen sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.