

# Cursus meditatief schilderen

## Een weg naar binnen



Deze begeleide weg naar binnen wordt ook wel de *grotoefening van Dr. Hauschka* genoemd. We schilderen volgens de “nat in nat” techniek waarbij met een brede penseel met water en aquarelverf op vochtig gemaakt papier heel subtiel kleuren aangebracht en beleefd worden.

We starten vaak met een korte meditatie of oefening uit de mindfulness. In een serie van vijf schilderijen gaan we stapsgewijs steeds verder de grot, de omhulling, binnen waarbij de beleving, niet het resultaat, centraal staat. We bespreken het werk gezamenlijk en delen ervaringen.

De groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 9 personen.

De cursus wordt gegeven door Susan Manon Goslinga, kunstzinnig therapeute en werkzaam bij Therapeuticum Lemminkäinen.



**Cursusdata** woensdag 15 november 2017 (start);  
woensdag 22 en 29 november, 6 en 13  
december 2017

**Tijdstip** 10:00-11:30 uur

**Kosten** 75,00 euro.

**Locatie** Noorderhaven 32, Groningen

**Aanmelding** [www.susanmanongoslinga.nl](http://www.susanmanongoslinga.nl) of  
telefonisch, 06-30502781,  
**graag aanmelden voor 10 november**

# Preventieve Gezondheidszorg en Kunstzinnige Therapie

Toelichting / motivatie:

Als we kiezen voor therapie zijn we vaak al een stap te ver; we zijn al uit balans, te merken aan lichamelijke kwalen, vermoeidheid, overprikkeld zijn, depressief - kortom, ieder van ons heeft zo zijn eigen signalen. Het vraagt best wat om in deze maatschappij in evenwicht te blijven, goed voor jezelf te zorgen, te luisteren naar je lichaam, je gedachten en je gevoelens,

Gezonde voeding en eetpatronen zijn belangrijk en zeker ook voldoende lichaamsbeweging. Daarnaast zijn beweging en voeding voor de ziel minstens zo belangrijk, maar die vergeten we wel eens ... terwijl deze voeding zo essentieel is.

Binnen het vakgebied kunstzinnige therapie zijn in dit kader speciale *hygiënische oefeningen* ontwikkeld, ofwel oefeningen die je helpen om in evenwicht te blijven, die naast een stukje bewustwording en ontwikkeling van de eigen eenzijdigheden ook heel voedend zijn, die plezier, rust, een diepe verbinding met jezelf en dankbaarheid kunnen geven.

Het zijn bijvoorbeeld schilderoefeningen waarbij de kleurbeleving en de ademhaling centraal staan, of boetseeroefeningen om de wetmatigheden in de natuur aan den lijve te kunnen ervaren. Maar ook eenvoudig het doen van een waarnemingsoefening- met kleurpotlood zo waarheidsgetrouw mogelijk een bloesemtak natekenen - waarbij je je concentratie en geduld oefent, objectiviteit schoolt en waarna als geschenk de schoonheid van de natuur weer veel meer beleefd kan worden en je het helende gevoel van dankbaarheid en verbondenheid kunt ervaren.

Dit is maar een kleine greep uit een heel scala van werkvormen, oefeningen om middels kunstzinnig werken te groeien naar steeds meer evenwicht, gezondheid en regie over je eigen leven.

Ik zie deze (preventieve) oefeningen zelf als een heel belangrijk onderdeel van mijn werk als kunstzinnig therapeut, maar ook van mijn eigen leven en ik wil ze graag delen met zoveel mogelijk mensen die daar behoefte aan hebben.

Deze schildercursus is hieruit voortgekomen.