



MAT

MINDFULNESS ART based TRANSFORMATION

MAG.ART. HELGA LUGER-SCHREINER
helga.luger-schreiner@powerful-heART.at
mobil +43(0)664/4718262
www.powerful-heART.at
1060 WIEN

KOMPAKTSEMINAR - MAT

Mindfulness ART based Transformation

von 9. bis 12. Februar 2023 im BergZendo an der Hohen Wand nahe Wien

Achtsamkeit ist Offenheit für das, was ist.

Selbst-Mitgefühl ist die Fähigkeit liebevoll zu agieren.

Kreativität ist Engagement für das, was sein kann.

MAT – MINDFULNES ART based TRANSFORMATION verkoppelt Achtsamkeit und Kreativität, kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte künstlerische Prozesse und ermöglicht dadurch profunde Begegnung mit sich selbst und anderen, Zugang zu vorsprachlicher Erkenntnis und spielerischer Weisheit.

Im **KOMPAKTSEMINAR MAT** lädt die Künstlerin, Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Mindful Selfcompassion- und Meditationslehrerin Helga Luger-Schreiner dazu ein, das Potential der Verflechtung von Meditation, Herzenswärme und Kunst selbst zu erfahren und über bewegte Achtsamkeitsvermittlung zu reflektieren.

Zeitraum: 9. bis 12. Februar 2023, Beginn Do 15.30, Ende So 14.30

Ort: BergZendo nahe Wien, A 2724 Hohe Wand

Kosten: Seminargebühr 440€ incl. künstlerische Materialien;
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung 305€

Anmeldung und Details: helga.luger-schreiner@powerful-heart.at