

Drieluik: Schilderen met gevoel

Ouderschap is prachtig en intens tegelijkertijd. In een wereld waarin er veel van je verwacht wordt, is het soms een verademing om even niets te 'moeten'.

In dit drieluik nemen we even pauze, door middel van schilderen. Je hoeft niet te kunnen schilderen. Het gaat echt om het plezier van bezig zijn met verf, genieten van kleur en structuur en uitproberen wat bij jou past. Het gaat niet om het resultaat maar om het proces.

Michelle begeleidt deze bijeenkomsten vanuit haar eigen ervaring met het ouderschap en schilderen. Elke bijeenkomst starten we met aankomen in de ruimte, met behulp van creatieve werkvormen. Loop je even vast? Trek een kaartje met een opdracht waarmee je weer verder kunt.



Deel 1: ont-moeten en spelen

We maken kennis met elkaar en gaan al spelend aan de slag met verf. Niets moet, er is geen doel. Lekker klieren en experimenteren.

Deel 2: in verbinding met jezelf

We gaan verder en brengen steeds meer lagen aan. Je maakt keuzes vanuit wat jij wilt. Wat voelt goed voor jou?



Deel 3: inzoomen op energie

We bouwen verder op wat er is ontstaan op het doek. Je onderzoekt jouw energie. Waar gaat jouw energie naar toe en wat geeft je energie? Wat klopt voor jou? Je volgt jouw eigen beweging.

in samenwerking met Opladers Brummen en Stichting Welzijn Brummen.

#OPLADERS

