



24. Sept.  
Lebensbaum

# Herbstkurse:



achtsam  
lebendig  
kreativ

- **Mein Lebensbaum: SO 24. September  
SA 21. Oktober 14-17 Uhr**  
Meine Wurzeln, der Stamm, die Krone: was nährt mich, was gibt mir Halt?  
Welche Früchte ernte ich? (Meditation bei den Bäumen, malen und Baumhoroskop im Garten)
- **Novemberruhe: Einkehrzeit, Selbstfürsorge, Wohlfühloase  
1. November 14-17 Uhr**  
Was tut mir gut, was nährt mich? Achtsamkeitsübungen und malen. Gemeinsam lassen wir ein grosses Mandala entstehen.
- **Dezemberglanz: Das innere Leuchten.  
SA 2. Dezember 14 -17 Uhr**  
Der Zauber in dir. (Meditation und malen bei Kerzenschein und mit Gold in der Farbpalette)

Ich führe und begleite dich in das Thema mit Achtsamkeitsübungen und kreativen Impulsen. Wir malen neugierig und frei. Dabei lernst du einfache Übungen für deinen Alltag kennen und erlebst deine schöpferische Kraft. Die wunderbare Energie und Natur im Garten inspiriert uns zusätzlich.

**Kleingruppen** von 3-6 Personen

**Ort:** Garten der Stille, Hitzkirchstr. 4, 6027 Römerswil, [www.garten-der-stille-romerswil.ch](http://www.garten-der-stille-romerswil.ch)

**Kosten:** CHF pro Kurs 85.- inklusive Garteneintritt und Malmaterial, Tee, Kaffee

**Leitung und Anmeldung:** Rita Sidler, Kunsttherapeutin, [www.achtsam-lebendig-kreativ.ch](http://www.achtsam-lebendig-kreativ.ch), [rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch](mailto:rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch) 076 815 19 68