

OASE

Befinden Sie sich in einer persönlichen Wüstenzeit und brauchen einen Ort zum Auftanken? Dann kann Ihnen eine kreative Zeit in der Oase wohltun!

Sie werden beim Gestalten mit Ihrem bevorzugten Material begleitet und dürfen ohne Erwartungen und äusseren Druck experimentieren. Das nicht wertende, achtsame Tun hat eine beruhigende Wirkung. Durchs Sichtbarmachen und Benennen entsteht mehr Klarheit und oft zeigen sich neue Lösungsansätze oder Bewältigungsstrategien. Durch den Austausch mit den anderen Teilnehmenden fühlen Sie sich gesehen und getragen.

Die Oase ist ein Ort, an dem

- Sie zur Ruhe kommen
- Sie neue Kräfte tanken
- Sie authentisch sein dürfen
- Ihre Gefühle und Fragen Platz haben

Zeit: 3. Mittwoch des Monats / 8:30 - 11:00

Gruppe: Kleingruppe von 2-3 Personen

Preis: 80.-/inkl. Material und Kaffee

Anmeldung: bis 2 Tage vorher per Mail oder Telefon
(siehe Kontakt)