

„Malen ist wie...  
Träumen mit Farben“



# Colour & Harmony

entspannt - bewegt - kreativ



# Kreative Auszeit

Weit weg vom alltäglichen Funktionieren müssen spontane Fantasien und Eindrücke auf die Leinwand bringen, sich treiben lassen, freudvoll experimentieren und neue Erkenntnisse gewinnen.

**Andrea Linzer,**  
Dipl. Kinesiologin, Klangenergetikerin, Musikerin und Künstlerin begleitet Sie behutsam in Ihre innere Welt und unterstützt mit Tipps, Tricks und Anleitungen beim Umsetzen mit Pinsel und Farbe auf die Leinwand.



*Tauchen Sie ein!*

Tage zum Genießen, Entspannen, eintauchen in die Sinnlichkeit der Klänge, der Farben und Formen: meditatives Malen, geführte Entspannungsreisen, progressive Muskelentspannung, aktive Meditation, Klangschalenmassage.



## PROGRAMM-ANGEBOTE:

### **1. Tag: Geführte Entspannungsreise mit Klangschalen** (abends - Dauer: ca. 1 1/2 Stunden)

In angenehmer Atmosphäre den Alltagsstress hinter sich lassen, sich fallen lassen, zu sich finden, in Ihr Innerstes lauschen, neue Kraft und Energie gewinnen oder sich einfach durch die Klänge und Vibrationen der Klangschalen tragen lassen.

### **2. Tag: Aktive Morgenmeditation** (Dauer: ca. 1 Stunde)

„Bewege dich, atme und bringe deine Schönheit zum Ausdruck!“ Den Tag (selbst-)bewusst und achtsam beginnen. Den Körper spüren, Energie schöpfen und Lebensfreude spüren! Bewegungsmeditation zu angenehm fließender Musik mit Elementen aus Tai-Chi, Yoga und Derwisch-Tänzen.

#### **Intuitives Malen 1** (vorm. 2 Stunden)

Spielerisch und spontan den inneren Impulsen folgen, Eintauchen in die Welt der Farben und Formen, die Freude und die eigene Kreativität spüren. Intuitives Malen aus der Seele ist freies Malen und bedarf keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerischer Begabungen!

#### **Intuitives Malen 2** (nachm. 2 Stunden)

Fertigstellen von begonnenen Werken, neue Ideen umsetzen, vertiefen, erneuern, betrachten, das Tun genießen. Jedes Werk ist so einzigartig wie Sie selbst!

### **3. Tag: Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson** (vormittags - Dauer: ca. 1 Stunde)

Durch ANspannung in die ENTspannung! Stress, Unruhe und emotionaler Druck können Anspannungen in der Muskulatur hervorrufen. Mit PME wird ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht. Ein Selbsthilfeprogramm unterstützt mit Klangschalen zum „mit-nach-Hause-nehmen“.

## SPEZIELLES ANGEBOT FÜR SEMINARTEILNEHMER!

**Auf Wunsch biete ich Einzelstunden in Klangmassage oder Kinesiologie zu persönlichen Themen. Termine zum vergünstigten Preis erhalten Sie auf Anfrage!**



Zentrum für  
**innere Harmonie**

**Andrea Linzer**

A-7400 Oberwart, Bahnhofstraße 11|11

A-1080 Wien, Stolzenthalergasse 23/4

Tel: +43 (0) 664-925 22 39

[zentrum@innereharmonie.at](mailto:zentrum@innereharmonie.at)

[www.innereHarmonie.at](http://www.innereHarmonie.at)