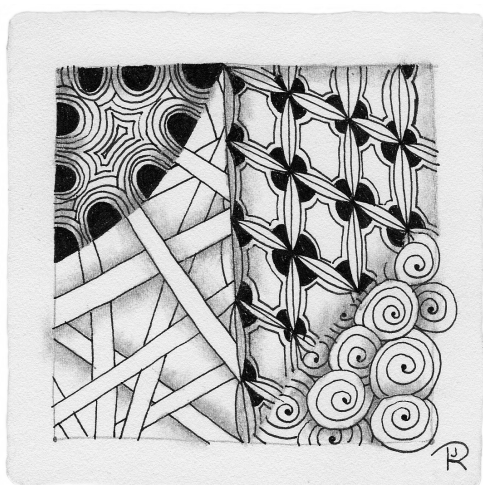


Workshops

Meditatives Zeichnen



Ruhe und Entspannung durch Zeichnen
mit der
Zentangle® Methode

Jörg Richter



Certified Zentangle Teacher®

www.meditatives-zeichnen.de

Was ist die Zentangle® Methode?

Die Zentangle® Methode wurde von Maria Thomas (professionelle Kalligrafin) und Rick Roberts (ehemaliger buddhistischer Mönch) in den USA entwickelt.

Die Zentangle® Methode ist ein Zeichen – Ritual, das aus acht Schritten besteht, die wir der Reihe nach üben werden.

In diesem Ritual geht es darum, Schritt für Schritt auf einem etwa faustgroßen, quadratischen Stück edlen Papiers mit einem genauso edlen Zeichenstift verschiedene Muster zu zeichnen. Die Muster sind dabei aus einfachen Strichen aufgebaut, deren Abfolge sich regelmäßig wiederholt.

Auf die Art „entwickelt“ sich das Muster fast von alleine beim Zeichnen und beim Zeichnenden entsteht ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Freude an der fertigen Zeichnung.

Was kann die Methode bewirken?

Das kommt ganz auf Dich an. Die Erfahrungen andere Leute, die man im Internet findet, reichen von „Langeweile vertreiben“ bis hin zur Trauma - Therapie.

Für mich ist es vor allem eine Möglichkeit, nach einem langen Arbeitstag als Software - Entwickler zur Ruhe zu kommen. Die linke Gehirn - Hälfte hat Pause, die rechte Gehirn - Hälfte bekommt Arbeit.

Kann ich das auch lernen?

JEDER kann das lernen, insbesondere auch diejenigen, die meinen, nicht zeichnen zu können.

Meine aktuellen Kurse stehen auf meiner Webseite. Darüber hinaus freue ich mich auf Anfragen an joerg@meditatives-zeichnen.de.