

Zeichnen für die Seele

Selbstcoaching mit Stift und Papier

22. bis 27. September 2024

Kreatives Schaffen tut der Seele gut. Es inspiriert, schärft die Intuition und erhellt das Gemüt. Der Mensch erfährt sich als schöpferisch und erzielt greifbare Ergebnisse, die im Alltag oftmals fehlen.

Melanie Košutnik-Sutterlüty geht mit ihrem Ansatz noch einen Schritt weiter. Sie unterrichtet die Methode des neurographischen Zeichnens, mit der sich alte Denkmuster spielerisch durchbrechen und neue Ideen und Impulse ins Leben einladen lassen. Unentdeckte Ressourcen werden freigeschaltet. Ruhe und Entspannung breiten sich aus.

Fazit: Die Woche mit Melanie Sutterlüty bietet ein Rundumpaket zur Selbstfürsorge und Selbsterforschung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen aus, was für sie passt und können mitgestalten. All das geschieht mit Stift und Papier. Und das Allerbeste: Ein Zeichentalent ist dazu nicht erforderlich!

Themen der Workshops sind das Element Wasser, der Bergkristall und der Baum. Beim Thema „Wasser“ geht es beispielsweise um das Einsteigen in den Fluss des Lebens und darum, wovon es sich zu verabschieden lohnt. Das Thema „Bergkristall“ bietet Gelegenheit, sein Selbst zu beleuchten und herauszufinden, was die eigene Vision ist. Beim Thema „Baum“ dreht sich alles um Wachstum und Entwicklung, um Stärke und Kraft. Mit den Besonderheiten und Eigenarten jeder Person und Spielereien mit der Zahl 5 befasst sich das Thema „Zirbe“. Jeder Workshop-Einheit dauert rund 90 Minuten, wobei es täglich eine Vormittags- und Nachmittagssession gibt.

Melanie Košutnik-Sutterlüty ist diplomierte NeuroGraphik®-Trainerin, Ästhetischer Coach und Lebens – und Sozialberaterin. Sie unterrichtet diese Methode mit Freude und aus Überzeugung in Workshops, Kursen und im Einzelcoaching – hat ihr diese Methode doch selbst wieder den Zugang zur inneren Künstlerin ermöglicht und ihr bei der Bewältigung einer Krankheit geholfen. Ein weiteres Feld, in dem sie mit Hingabe tätig ist, ist das der Körperarbeit. Dazu gehören Tanz, CranioSakrales Balancing und Körperprozesse aus Access Consciousness.



HOTEL
HOCHSCHOBBER

Programm

Sonntag, 22. September im Wortreich

20:30 Uhr Willkommensrunde im Wortreich– Melanie Košutnik-Sutterlüty stellt sich und das Programm vor und steht für Fragen zur Verfügung.

Montag, 23. September im Chinaturm

Thema Wasser

10:00 – 11:30 Fluss: Einsteigen in den Fluss des Lebens. Flow erleben. Erkennen der Ressourcen. Offenheit.

16:00 – 17:30 Wasserfall: Wovon verabschiede ich mich? Was lasse ich gehen?
Eine Loslassübung!

Dienstag, 24. September im Chinaturm

Thema Bergkristall

10:00 – 11:30 Bergkristall: Beleuchten meiner Selbst und meiner Vision

16:00 – 17:30 Habe ich Klarheit? Was ist meine Vision?

Mittwoch, 25. September im Chinaturm

Thema Baum

10:00 – 11:30 Baum: Wachstum und Entwicklung. Durchwandern der Zeitzonen.
Stärke und Kraft.

16:00 – 17:30 Zirbe: Spielereien mit der Zahl 5. Meine Besonderheiten und
Eigenarten.

Donnerstag, 26. September im Chinaturm

Thema Hochschober:

10:00 – 11:30 Chinaturm: Das Bekannte und das Fremde. Begegnungen und
Verbindungen von Gegensätzen ODER
Chinaturm: Meine Teezeremonie: Ein Ausblick und eine achtsame,
individuelle Anleitung zur Selbstfürsorge.

16:00 – 17:30 Urlaub: Den Koffer für den Alltag packen. Strategien zur
Selbstfürsorge anhand des Urlaubserlebens.

Freitag, 27. September im Chinaturm

10:00 – 11:30 Die Gruppe entscheidet, welches Thema aus der Woche am
interessantesten war und noch einmal wiederholt werden soll.

