

MINDFUL Stitching / achtsames Sticken



Kursbeschreibung

Mindful stitching - Achtsames Sticken

Ein weiterer englischer Begriff - und eine tolle Art, mit sich zu sein, von den Gedanken runter zu kommen und gleichzeitig mit den Händen zu wirken. "Mindful Stitching" ist ein innovativer Workshop, der dir hilft, Achtsamkeit durch Sticken zu üben.

In diesem Kurs lernst du alles, um mit dem „mindful stitching“, dem langsamen Sticken von Hand zu beginnen und die Vorteile dieser alten Handwerkskunst zu geniessen. Das Sticken wird dabei als achtsame und meditative Erfahrung genutzt. Man lernt, die Geste und die kleinen Bewegungen zu geniessen, ohne sich auf das Ergebnis zu konzentrieren. Eine langsame und einfache Praxis, die darauf abzielt, den Geist zur Ruhe zu bringen und sich zentrierter und geerdeter zu fühlen.

Im modernen Leben werden wir oft von Internet, Handy und Computern regiert. Unser Leben ist voll von Arbeit, Reisen, Fürsorge, Einkaufen und allen verschiedenen Aufgaben, die wir haben. Oft sind wir unter Druck, immer „auf dem Weg“ zu sein und etwas tun zu müssen - anstatt einfach zu sein. Mit dem Sticken im Moment, kannst du deine Gedanken beruhigen, dich auf das Sticken konzentrieren und auf das, was da in deinen Händen entsteht - niemand beurteilt dich und was du erschaffst, ist schön, weil du dich und deine Gefühle/Körperwahrnehmungen in den Stoff hineingestickt hast.

Wir werden im Kurs die Stiche individuell lernen und anwenden. Eine Stickbox hilft dir zudem, auch zu Hause mit der Praxis des Stickens weiterzugehen.

Vorkenntnisse

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Menschen mit Stickerfahrung geeignet.

Kursdaten & -zeiten

Daten folgen noch: **3 Abende von 19.00 – 21.00 Uhr – bitte melde dich bei Interesse unter rahel@goodvibration.ch**

15 Minuten vor Kursbeginn ist der Kursraum zum Einrichten des Arbeitsplatzes offen.

Kurskosten

Ganzer Kurs/3 Abende: Fr. 160.- (exkl. Material) - Material wird nach Aufwand verrechnet, ca. 10.- bis 20.- für Stoffe/Garne/Fäden und Sticknadeln. Das Material kann jedoch auch selber mitgebracht werden.

Kursort

Good Vibration-KreativRAUM, Wissenhusen 12A, 6247 Schötz
Parkplätze vorhanden, alle gratis! Anfahrtsplan siehe separates Blatt.

Anmeldung

An rahel@goodvibration.ch oder 041 / 921 90 36 – die Anmeldung wird von mir bestätigt und mit dem Bezahlen der Kurskosten (bis 2 Wochen vor dem Workshop-Termin) verbindlich.

Vor der Einzahlung abzutrennen

Empfangsschein	Zahlteil	Konto / Zahlbar an
Konto / Zahlbar an CH90 0077 8010 3155 5181 0 Suter-Portmann Rahel Sonnenrain 23 6212 Kaltbach		CH90 0077 8010 3155 5181 0 Suter-Portmann Rahel Sonnenrain 23 6212 Kaltbach
Zahlbar durch (Name/Adresse)		Zusätzliche Informationen Zahlungsgrund und Name/Vorname:
Währung Betrag CHF	Währung Betrag CHF	Zahlbar durch (Name/Adresse)
Annahmestelle		

Material

Es wird nach der Anmeldung eine Materialliste versendet, für jene, die ihre Stoffe, Fäden, Garne und Sticknadeln selber mitbringen wollen.

Verpflegung

Selbstverpflegung - eine Wasserflasche für den Kursraum ist ideal.

Es besteht die Möglichkeit, das mitgebrachte Mittagessen im Kühlschrank zu lagern. Kaffeemaschine, Wasserkocher und Tee vorhanden.

