

flow

moments of flow

kunst + yoga





moments of flow

Das neue Kursangebot von **moments of flow** verbindet Kunst und Yoga erstmals im Rahmen eines Wochenend-Workshops, der am **16. + 17. August 2014 im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a** in Hamburg stattfindet. (Weitere Termine auf der Website.)

moments of flow wurde von Matthias Taube in Zusammenarbeit mit der Yoga-Lehrerin Annette Kölbel aus der Frage entwickelt: Wie entfaltet sich Kreativität?

Aus langjähriger Auseinandersetzung mit dem Thema ist ein Programm entstanden, das Konzentration, Entspannung und die Möglichkeit zum individuellen Ausdruck vereint.

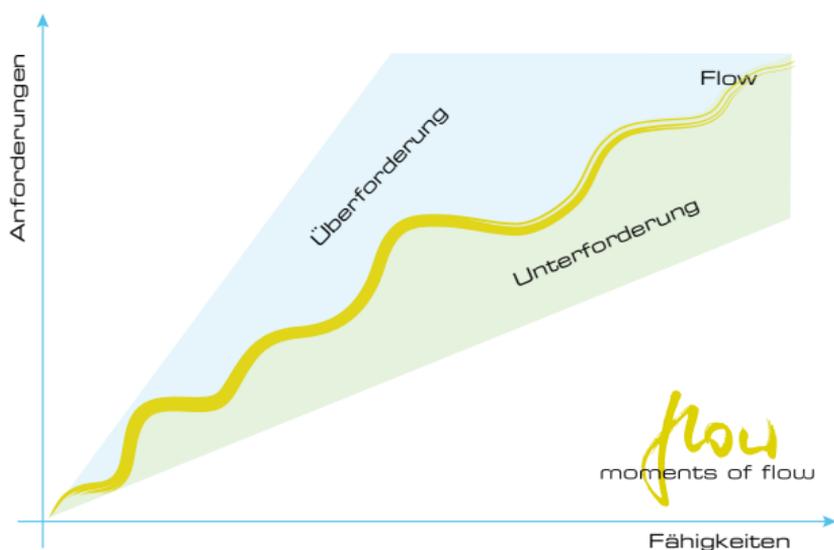
Das durch Yogaübungen und Atemtechniken erreichte Bewusstwerden der eigenen Befindlichkeit wird als Vor- und Nachbereitung eines kreativen Kunstangebotes eingesetzt.

moments of flow basiert so auf dem Wechsel von speziell zusammengestellten Kunst- und Yogaangeboten, die auf die beiden Pole zielen:

- Herausforderung und Konzentration
- Achtsamkeit und Entspannung

Flow bezeichnet das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit.

Flow kann als Zustand beschrieben werden, in dem Aufmerksamkeit und Motivation einen kreativen Schaffensprozess auslösen.



Kursteilnehmer von **moments of flow**-Workshops erlernen Kunst- und Yogatechniken zur Entwicklung eines Gespürs für die individuelle Anforderung.

moments of flow - die Ziele

- Verbesserung der Fähigkeit zur Konzentration und Entspannung
- Abbau von toxischem Stress
- Entfaltung von individueller Kreativität
- Freude am Schaffensprozess
- Erlernen von Kunst- und Yogatechniken, die bei regelmäßiger Anwendung zur Vorbeugung psychischer und physischer Überlastungen und der persönlichen Work-Life-Balance dienen

Anmeldung und weitere Informationen unter

www.do-art-for-you.com

flow

moments of flow

**Matthias Taube,
freischaffender
bildender Künstler**



**Annette Kölbel,
Yoga-Lehrerin (zert.)**



**moments of flow –
Wochenend-Workshop am 16. + 17. August 2014
im Kulturhaus Eppendorf (Saal) in Hamburg,
Julius-Reincke-Stieg 13 a (ehemals Martinistr. 40),
Parkplätze auf dem Hof**

**Informationen zum Kursangebot, Anmeldung und
weitere Termine unter www.do-art-for-you.com**

Kontakt:

taube@do-art-for-you.com · 040 - 64 85 96 55