



meditatives Zeichnen
mit ruhende Linie®



WARUM RUHENDE LINIE?

01 Statt nur noch zu funktionieren,
ins Spüren und Wahrnehmen kommen

02 Raus aus dem Erfolgsdruck
und entspannt das Zeichnen genießen

03 Nicht ausbrennen,
sondern auftanken

04 Aus dem Dauerfeed von Reizen
fokussieren auf das Wesentliche

05 Meditationen bringen Ruhe und
stoppen den Dauerstress

06 Die Wahrnehmung wird wertfrei und
vom Vergleichsdruck befreit

07 Gelassenheit breitet sich aus und
Freude am kreativ sein erwacht

08 Zeichnen wird zum meditativen Flow
in achtsamer Zeit für sich selbst





AN KRAFTVOLLEN ORTEN

und in kleinen Gruppen

Jeder Seminarort ist von mir danach ausgewählt, eine besondere Ausstrahlung der Ruhe zu bieten, damit die Teilnehmenden Kraft tanken können. Es gibt nur kleine Gruppen, damit es für alle locker ist, sich entspannt auszutauschen.

Die entspannte Atmosphäre fördert die Achtsamkeit und das Zeichnen ist das Ventil zur kreativen Quelle.



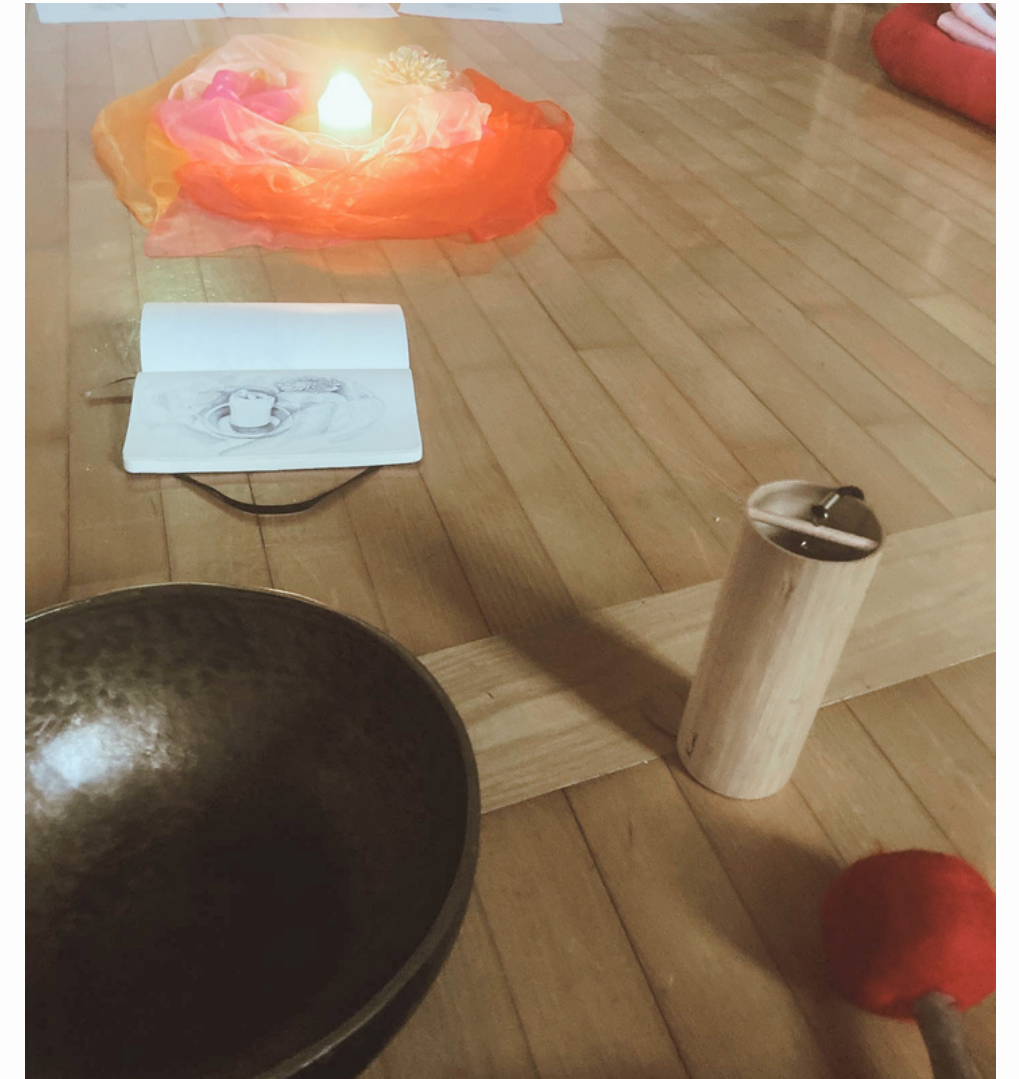
AUF BESONDERE WEISE

In den vergangenen Jahren habe ich einen besonderen Kursablauf verfeinert, der sich aus den Erfahrungen bei den Seminaren genährt hat. In den kleinen Gruppen der Seminare lässt sich gut spüren, welcher Weg für die Einzelnen und die Gemeinschaft gut ist und die Erfahrung zeigt, was sich für kreative Ruhe bewährt.

Wir meditieren in Stille, nur anfangs werden die Meditationen noch von mir geführt. Zunehmendes Schweigen stärkt den inneren Kontakt mit sich selbst.

Gehmeditationen sind die Achtsamkeitsübungen, um im Raum oder draußen in der Natur ganz im Moment und im Körper anzukommen und zu bleiben.

Das Zeichnen ist ebenso wertfrei wie die Meditation. Das Gehirn schaltet auf Entspannung und jede Linie zeichnet sich wie von selbst. Selbstwahrnehmung erwacht.





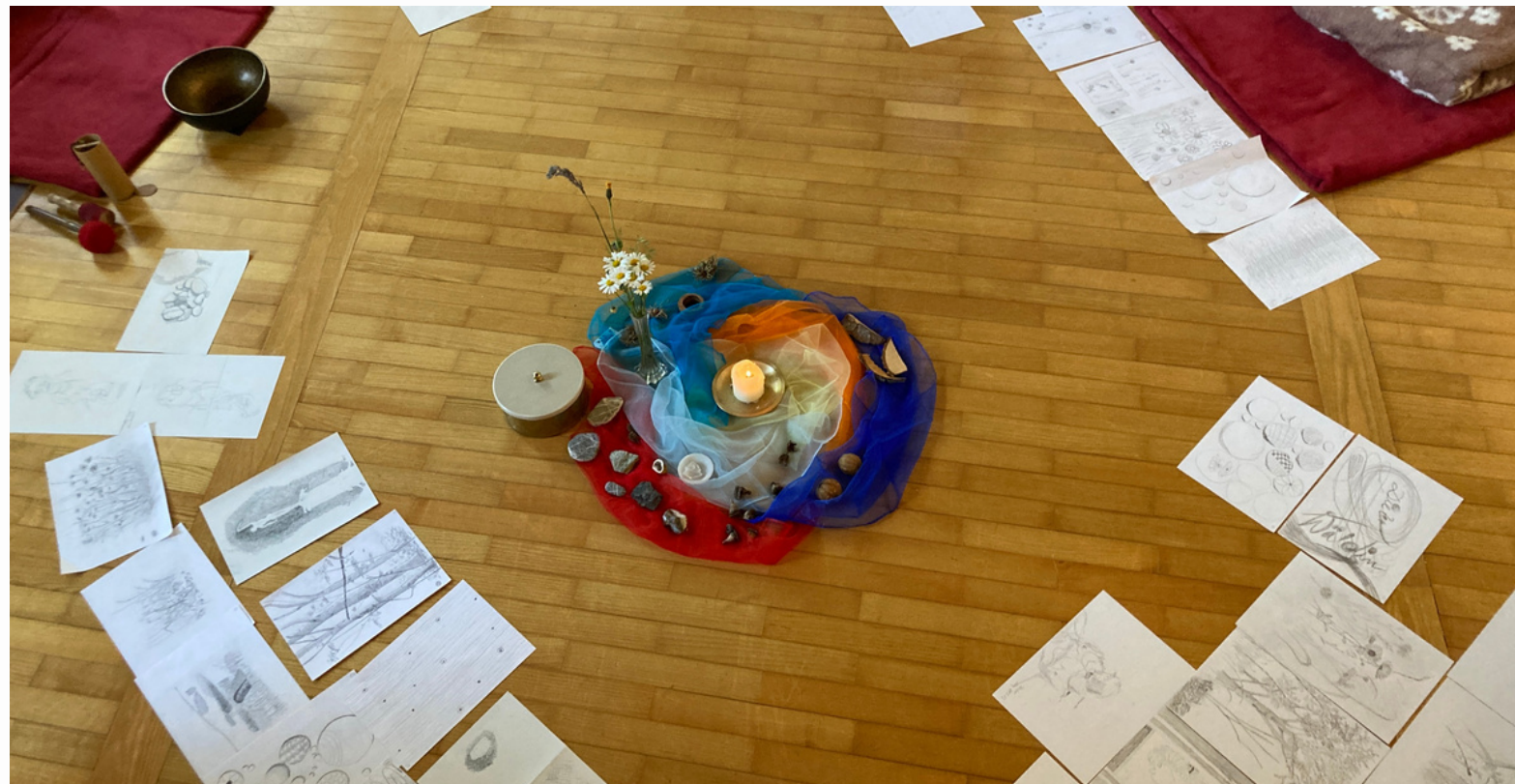
IN NEUER WAHRNEHMUNG

Mit den Übungen umgehen wir das Bewertungszentrum im Gehirn und fördern die kreative Entspannung.

Das Zeichnen und der Rhythmus des ruhigen Atems verstärken diese Versenkung in die eigene Stille.

Selbst professionell kreativ Tätige finden damit ihre eigene neue Sichtweise. Wiederholtes Üben von dieser Art des gegenständlichen und meditativen Zeichnens ist für Anfangende und Geübte immer wieder entspannend.

IN RUHIGER SEMINARZEIT



Es gibt keine Bewertung und nur für jede und jeden den eigenen Weg zum Bild. Vielfalt erwacht.
Durch die Fokussierung auf wenig Ausstattung tritt der Prozess des Zeichnens in den Vordergrund.
Die Wahrnehmung der Hände beim Zeichnen und das Ertasten der Fundstücke aus der Natur wecken ein achtsames Erleben, das in den feinen Zeichnungen zum Ausdruck kommt.

MIT ENTSPANNTER STIMMUNG



*Bei deinen Seminaren komme ich immer so tief zur Ruhe. Das tut mir richtig gut. Jetzt freue ich mich schon auf das nächste Mal an einem schönen Ort -
Danke, Dieter*



*Liebe Brigitte,
vielen Dank für die wunderbaren Stunden in der
Runde... Körper, Geist und Seele schwingen im
Einklang, welch großes Gefühl.
Herzliche Grüße, Silke*



AUS INNEREM GRUND

Ich bin überzeugt, dass wir in Ruhe kreativ und glücklich sein können.

In der Meditation wächst die eigene Vorstellungskraft wie von allein, wenn wir lernen, darauf zu vertrauen.

Zeichnen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich auszudrücken und das Sehen wie neu zu lernen.

Es kann wie eine zusätzliche Sprache für den Austausch miteinander werden.



NACH EIGENER ENTWICKLUNG

In meinem ursprünglichen Beruf bin ich gelernte Schmuckdesignerin. Es gab den Wechsel zur Produktentwicklung und viele internationale Reisen, bei denen mir das Meditieren half, trotz Jetlag und Erfolgsdruck zur Ruhe zu finden.

Da ich von klein auf immer zeichnete und mir in den verschiedenen Ländern Skizzieren die Produkt-erklärungen erleichterte, wurde Zeichnen immer mehr mein Sprachrohr und meine Meditationsform.

Meine eigene Situation gab mir den Anstoss, das Konzept für ruhende Linie® zu entwickeln, um auch anderen, die im Stress einen Ruhepol brauchen, den Zugang zur eigenen kreativen Kraftquelle zu erhalten.



So entwickelte ich die Methode ruhende Linie®, die sich mit Elementen aus Meditation, Achtsamkeitsübungen und Kreativitätstraining speist.

Mittlerweile bin ich wieder freiberuflich und als Dozentin tätig. Als zertifizierte Kursleiterin für Meditation mache ich zusätzlich die Ausbildung zur geistlichen Begleitung. Und ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg in die kreative Ruhe zu begleiten!





KONTAKT

Wer	Brigitte Schneider
E-Mail	info@seehaus-design.de
Website	www.ruhende-linie.de
Mobil	+49-176 64 72 46 42
Adresse	Hainerbachstr. 25, 83052 Bruckmühl

Ruhende Linie® ist ein Service von
www.seehaus-design.de
Meine eigenen Kreativarbeiten sind hier:
www.goldhauch.com

