



Mandala Flow

Eine kreative Auszeit für Körper, Geist und Seele

In diesem Kurs lernen wir, unsere eigenen Mandalas zu zeichnen und mit Farben und Mustern individuell zu gestalten. Dabei entdecken wir die heilende Kraft dieser uralten Symbole und finden einen kreativen Weg zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstausdruck.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die eigene innere Welt durch das Mandala zu erforschen.

Dieser Kurs bietet eine tiefgehende, kreative Erfahrung, die nicht nur entspannend, sondern auch bereichernd ist.

Daten	Sonntag, 2. März 2025	14:00 - 18:00
	Samstag, 10. Mai 2025	10:00 - 14:00
	Freitag, 27. Juni 2025	14:00 - 18:00
	Sonntag, 14. September 2025	10:00 - 14:00
	Samstag, 25. Oktober 2025	14:00 - 18:00

Ort RUUM 8, 8820 Wädenswil (www.ruum8.ch)

Inhalt

- Ankommen und Kennenlernen
- Weshalb ist das Zeichnen eines Mandalas so kraftvoll?
- Cacao-Ritual und Meditation
- Journaling – Welche Energien möchte ich einladen?
- Mandala-Zeichnen und Ausgestalten
- Abschluss-Ritual

Material vorhanden (Farbstifte, Zirkel, Massstab, Papier... und alles was den kreativen Prozess unterstützt)

Ausgleich CHF 90 (inkl. Cacao-Zeremonie, Getränke & Snacks)

Teilnehmer Durchführung ab 4 Personen, max. 10 Teilnehmer



Anmeldung & Infos

Carmen Frei
contact@cocooniverse.ch
076 377 54 88