

Me-Time für Frauen

Freies Malen

Nimm dir Zeit für dich...

denn nur wenn du gut zu dir schaust, kannst du dich auch gut um dein Kind kümmern.

Eine wunderbare Möglichkeit, um abzuschalten und aufzutanken, ist das freie Malen. Du malst nur für dich. Während du mit dem Pinsel Farbe aufs Papier bringst, kannst du deine Gedanken ziehen lassen und deinen Gefühlen Raum geben. Denn du musst dich nicht aufs Endprodukt Bild konzentrieren, hier zählt nur das Malen an sich. Und das kann so entspannend und entschleunigend sein und viel Freude bereiten. Während des 90minütigen Malspiels musst du nichts und alles darf da sein. Du verweilst im jeweiligen Moment. Wie wunderbar für dein System.

Gönn dir 5 Montagmorgen oder -abende nährende Me-Time:

Immer montags 09.15-10.45 oder 19.00-20.30 Uhr

Malspiilraum, Muristrasse 13, 8912 Obfelden



Ausgleich für 5x Malen: 150Fr.

Anmeldung: info@spilraum.ch



PS: Falls du abends einen Babysitter brauchst, mein 13jähriger Sohn Nevio kümmert sich gerne um dein Kind, während du malst. Er hat den Babysitterkurs beim SRK besucht.