

A hand is shown at the bottom of the frame, touching a large, textured, multi-colored shape that resembles a piece of fabric or a large, abstract object. The shape is primarily red and purple, with yellow and green tones. The background is a bright yellow. The overall image has a soft, painterly quality.

Alles, was guttut

**YOGA, KLANG & MALEREI**

Samstag, 24. September 2022

# Alles, was guttut ...

## ... Yoga, Klang und Malerei

- Sanft und achtsam angeleitete Yogaübungen, begleitet von Klangschalen.
- Gemeinsam gesungene Mantras schaffen eine friedvolle Atmosphäre, in der es leicht fällt zu entspannen und im gegenwärtigen Moment anzukommen.
- Dazu Malerei, frei, intuitiv und spontan.
- Mit leuchtenden Gouachefarben, den Händen, Pinseln und Schwämmen.
- Experimentieren, Inneres zum Ausdruck bringen, Neues wagen – dabei wachsen und lebendig sein.

... Vorkenntnisse sind nicht erforderlich....

Kursleitung: Yvonne Wenzel – **Yoga und Klang**  
Jutta Ittel – **Malerei**

Datum: Samstag, 24. September 2022 von 10 Uhr bis 18 Uhr

Ort: **SoundOase** Lameystraße 8, Mannheim  
**Atelier Jutta Ittel** S6, 38, Mannheim

Kursgebühr: 125 € incl. Malmaterial und Getränke

Anmeldung: Jutta Ittel Tel. 0621/1787766 (AB) [kontakt@ausdruck-malen.de](mailto:kontakt@ausdruck-malen.de)