

WORKSHOP week: BEELDHOUWEN en YOGA/MEDITATIE

Na een aantal jaren ervaring met deze combinatie, waarbij de nadruk ligt op beeldhouwen en yoga/meditatie een aanvulling is, kan ik vertellen dat het een prachtige verdiepende werking heeft.

Voor meditatie heb je een ontspannen lichaam nodig, daar zijn de yoga oefeningen voor. De meditatie oefeningen bestaan o.a uit geleide meditatie waardoor je d.m.v een verhaal wordt meegenomen, en teken en schrijf oefeningen. Ook leer ik je graag kleine oefeningen in/met de natuur om te ontspannen.

Beeldhouwen heeft een naar binnen kerende werking cq. meditatief effect. In het werken met steen investeer je tijd en energie, je gaat met hart en ziel aan het werk. Je betrokkenheid met de steen is zo intens dat al het andere onbelangrijk wordt.

De tijd verstrijkt ongemerkt en je zult tevredenheid en voldoening vinden.

Een week beeldhouwen met yoga/meditatie is de ultieme manier om in balans te komen met jezelf, de steen, de aarde en de natuur. Jouw steen lag jaren te wachten in de aarde om door je handen een andere vorm te krijgen.

Pak je kans en ga aan de slag in de mooie omgeving van de oude wijnboerderij.

Praktisch gezien neem je zelf een steen mee, marmer, albast, serpentijn of voor de beginner: braziliaanse speksteen.

Bij het kopen van een steen kies je een steen omdat de vorm je aanspreekt. Als je al een idee hebt, kies je daar een steen bij.

De keuze van de steen kun je met mij overleggen via de mail:

connykoster@hotmail.com

Ook voor anderen vragen wat de workshop betreft kun je mij bellen of mailen.

Wel of geen ervaring met beeldhouwen en/of yoga en meditatie is geen probleem. Stel je open en laat je meenemen.

Je word bij het beeldhouwen op je eigen niveau begeleid in het vormproces en de techniek.

Gereedschap, schuurpapier en was is aanwezig. Je kunt ook je eigen gereedschap meenemen.

Dus als extra aanvulling starten de dagen met yoga en een meditatie oefening. De eerste dag is dat een gerichte meditatie met je steen waar je deze week mee werkt.

Op de woensdagochtend is er een wandeling met aandacht in stilte. Daarna is er een workshop, Land Art.

Ik nodig jullie graag uit om naar aanleiding van de kunstenaar Andy Goldsworthy zelf een toevoeging aan het landschap te geven.

Dat doe je door een tijdelijk kunstwerk te maken van natuurlijke materialen. Met de materialen die je ter plekke zoekt, leg je vormen of patronen. Dit gaat als vanzelf, het werkt heel intuïtief. Deze tijdelijke scheppingen geven onze sympathie met de wereld van de natuur weer.

Je kunt het op foto vastleggen om later het plezier van het maken terug te halen.

Ontspanning, inspanning en in balans komen, dat willen we toch allemaal!

Workshop begeleiding:

Gerda Kolkman is yogadocent en geeft yoga/meditatie en is ook deelnemer.

Conny Koster begeleidt het beeldhouwen en meditatie oefeningen

www.kunstatelier-ooy.nl

06 22640033

Ons hart gaat altijd uit naar de heuvels en de bossen waar we doorheen lopen...onze oerrelatie met de natuur.