



Herz HEIMAT

WIE FINDE ICH IN MIR EIN ZUHAUSE

KREATIV- WORKSHOP

„Heimat ist, wo ich mir ein Zuhause schaffe“ sagt die deutsche Schriftstellerin Christine Brückner. Heimat verspricht das Gefühl von etwas Beständigem, woraus Rituale und Lebensrhythmen entstehen. Im Workshop „Herzheimat“ setzen wir uns kreativ damit auseinander, was das „innere Zuhause“ ausmacht. Wir gehen von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Es werden alle Sinne mit einbezogen, um sich folgenden Fragen zu stellen:

- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Wie komme ich im Augenblick an?
- Welche Gefühle haben in meinem Herz das Sagen?
- Wie plane ich regelmäßige Auszeiten in meinem Alltag?



Es wird alles online stattfinden mit bis zu acht Teilnehmerinnen. Du wirst anhand einer klaren Struktur durch das jeweilige Thema geleitet. (Siehe Homepage: www.kreativ-inspiriert.de) Dabei gibt es Zeiten der Ruhe, des kreativen Schaffens, der Reflektion und des Austauschs.

WORKSHOP - TERMINE

06.11. 2025
13.11. 2025
20.11. 2025
27.11. 2025

UHRZEIT

19:30 - 21:30 Uhr

KOSTEN

100 €
für vier
Abende
a zwei Stunden



WAS BENÖTIGST DU FÜR MATERIAL?

Verwende einfach das Kreativ-Material, mit dem du am liebsten arbeitest (z.B. Farbstifte, Buntstifte, Aquarellfarben, Wachsmalstifte, Kreide, Ölkreiden etc.).

- Für die kreativen Umsetzungen: Du kannst loses Papier nutzen oder dir ein A4-Buch mit dickem Papier besorgen, in das du direkt deine kreativen Ideen einbringen kannst.
- Ein kleines Journal für deine Reflexionen
- Für Collagen: Zeitschriften, Schere, Leim etc.

Sollten wir für eine Einheit spezielles Material benötigen, gebe ich kurz vorher Bescheid.



ZIELE DES WORKSHOPS

RUHEN

- Im stillen kreativen Prozess neue Kraft schöpfen.
- Die Kraft der Gegenwart erkennen, was zukunftsverändernd ist.

ENTDECKEN

- Neue oder vergrabene Schätze entdecken.
- Eigene Bedürfnisse aufspüren und der Seele Raum zur Entfaltung geben.
- Den Wert der Kreativität schätzen lernen.

WACHSEN

- Du lernst praktische Werkzeuge und gesunde Gewohnheiten kennen, damit du bewusste, kreative und achtsame Pausen in den Alltag integrieren kannst.

ANMELDUNG UNTER:

www@kreativ-inspiriert.de

Ich freue mich darauf,
 dich auf dieser
 kreativen Reise inspirieren
 zu dürfen.
 Bis bald!



Conny Stangenberg



info@kreativ-inspiriert.de



[@kreativ.inspiriert.de](https://www.instagram.com/kreativ.inspiriert.de)