

# BAUMMEDITATION UND KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

27. September 11.00 h – 15.30h

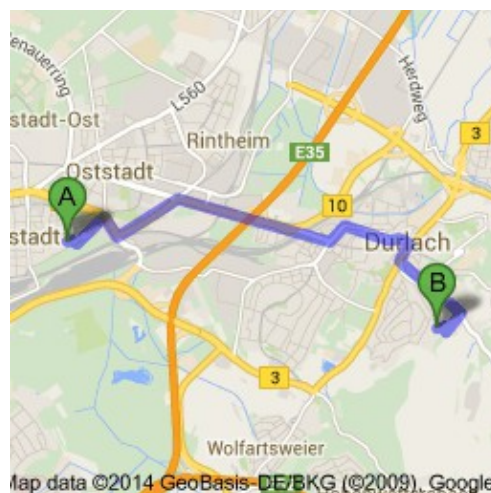
**Bäume sind seit jeher Vermittler zwischen Himmel und Erde  
und von Raum und Zeit.**

**Durch intuitives Wahrnehmen suchen wir den Kontakt mit  
unserem erwählten Baum und bringen unsere Erlebnisse  
anschließend künstlerisch zum Ausdruck.**

Für alle, die den Baum als Teil der Natur einmal auf andere, intensive Art erleben, und sich durch ein Zwiegespräch mit ihm zu einer künstlerischen Aussage inspirieren lassen möchten.

Im Rosengärtle

Wegbeschreibung:



Durlach > Rittnertstraße Richtung Thomashof bis rechts Altenheim, hier parken,  
Rittnertstraße ca 30 m runter laufen und dann den Hohlweg gleicher Seite hoch, an der Gabelung rechts  
halten

Nicoletta Artuso  
[nicoletta@kunsttherapie-karlsruhe.eu](mailto:nicoletta@kunsttherapie-karlsruhe.eu)  
[www.kunsttherapie-karlsruhe.eu](http://www.kunsttherapie-karlsruhe.eu)  
Handy 0176 96998099  
**Astrid Adams-Schirmacher**  
[a.a.schirmacher@googlemail.com](mailto:a.a.schirmacher@googlemail.com)  
Tel. 0721 6268304

Mein Baum...



...und ich

im Laufe der Jahreszeiten

## Programmgestaltung

### Begrüßung

Vorstellung der Teilnehmer, typische Bewegung des Baumes, der ich wäre

Vorblick auf den Ablauf des Tages

### Einleitung und Kurzreferat:

Bäume und ihre Bedeutung für den Menschen

Zur Einstimmung kurz an dieser Stelle: innerlich Kontakt aufnehmen mit dem Baum: Oben /Unten spüren, Krone Stamm und Wurzel. Danach folgen Wahrnehmungsübungen.

### Baummeditation

Wahrnehmung durch alle Sinne:

Was sehe ich? Form, Farbe, Beschaffenheit, Zustand...

Was höre ich? Wind in den Blättern, Vögel, Stimmen....

Was kann ich ertasten? Rau, glatt, trocken nass, spröde, hart, weich...Temperatur?

Was kann ich riechen? Würzig, modrig, moosig, Düfte...

Was kann ich schmecken?

Zwiegespräch mit dem Baum, was frage ich ihn , was antwortet er mir.

Was kann ich dem Baum geben, was gibt er mir?

Baumausdruck

### künstlerisches Arbeiten:

Die Erlebnisse der Baummeditation werden gestalterisch dargestellt. Dabei werden Pastellkreiden, Kohle, Röteln, Aquarellstifte, Erde usw. verwendet.

### Zeit für Reflexion

min. Teilnehmeranzahl: 6

Kosten: bei 6 Teilnehmern 40,-€ p.P.

ab 7 bis 10 Teilnehmern 35,-€ p.P.

ab 10 Teilnehmern 30,-€ p.P.

Leiterinnen: Nicoletta Artuso & Astrid Adams Schirmacher (Kunsttherapeutinnen)

Anmeldung unter:

0721/6255526 bzw. nicoletta@kunsttherapie-karlsruhe.eu

0721/6268304 bzw. a.a.schirmacher@googlemail.com