

Kreativzeit für alle Sinne

Dot Mandala & Genuss – ein Workshop zum Eintauchen

In diesem besonderen Format begegnen sich zwei kreative Wege: die meditative Welt der Dot Mandalas und die sinnliche Erfahrung bewusster Kulinarik.

Unter achtsamer Anleitung von **Joanna** entstehen Punkt für Punkt farbenreiche Muster, die Ruhe schenken und den Geist sammeln – ein Dot-Mandala ist eine meditative Punktmalerei, bei der aus vielen kleinen Farbtupfen harmonische, kreisförmige Ornamente wachsen.

Gleichzeitig begleitet dich **Marleen** mit einer kreativ stärkenden Genusszeit: Ein liebevoll zusammengestellter, farbenfroher Brunch aus natürlichen, aromatischen Zutaten lädt zum Probieren, Austauschen und Inspirieren ein. Feine Köstlichkeiten, überraschende Geschmackskombinationen und sinnliche Details machen das Essen selbst zu einem kreativen Erlebnis – nährend, verbindend und voller Genuss.

So dürfen sich künstlerisches Gestalten und kulinarisches Erleben miteinander verweben und sich gegenseitig bereichern.

Ein Workshop für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten, ihre Kreativität entdecken oder vertiefen wollen und sich eine entschleunigende Auszeit gönnen mögen.

Wann:

Samstag 22.08.2026 10:30 - 14:00 Uhr

Wo:

Seminarhausgarten Kraft & Balance

Kosten: 80,-€

inkl. aller Materialien für dein Dot Mandala, der kulinarischen Begleitung & alkoholfreier Getränke



Joanna Bojanowska

Sie ist seit über 25 Jahren als Pädagogin in der Erwachsenenbildung tätig. Sie arbeitet als Resilienztrainerin, Waldbadenleiterin, Somatic-Yoga-Lehrerin und Malerin.

www.bojanowska.de

Weitere Informationen & Anmeldungen

Marleen Littmann

0151/20254451
mali.memoriam@mail.de

www.mali-memoriam.de