

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Strich für Strich

Zentangle® -Einstiegsworkshop

Leitung: PD Dr. Alexander Linke
Referentin: Henrike Bratz, Eckernförde
Kosten: 340 € EZ/320 € DZ
+ 30,00 € für Material vor Ort
Termin: Beginn: 29.11.2024 16:00 Uhr
Ende: 01.12.2024 13:30 Uhr

Seminar-Nr.: 86919

ANMELDUNG

unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei Barbara Ostendorf
Tel. 04471 188-1128
bostendorf@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.

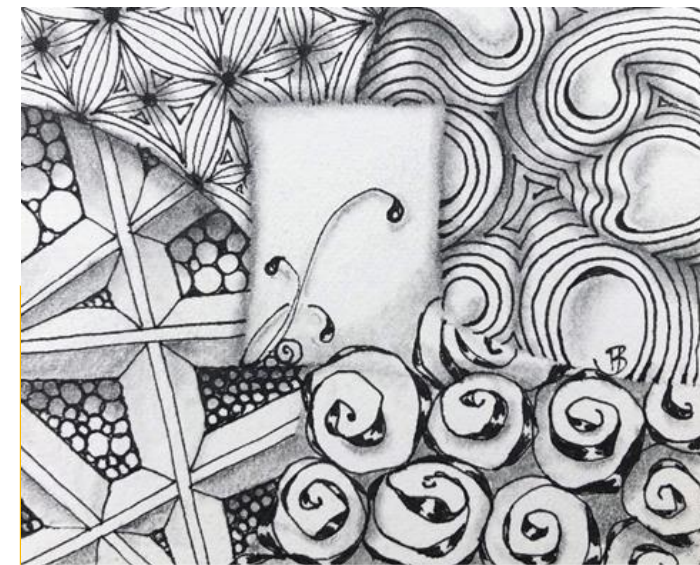


Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Apartments (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fitnessraum und Fahrradverleih
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft
- Stapelfelder Gärten

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Strich für Strich

Zentangle® -Einstiegsworkshop

**29. November bis
01. Dezember 2024**



Katholische
Akademie Stapelfeld

Zentangle®

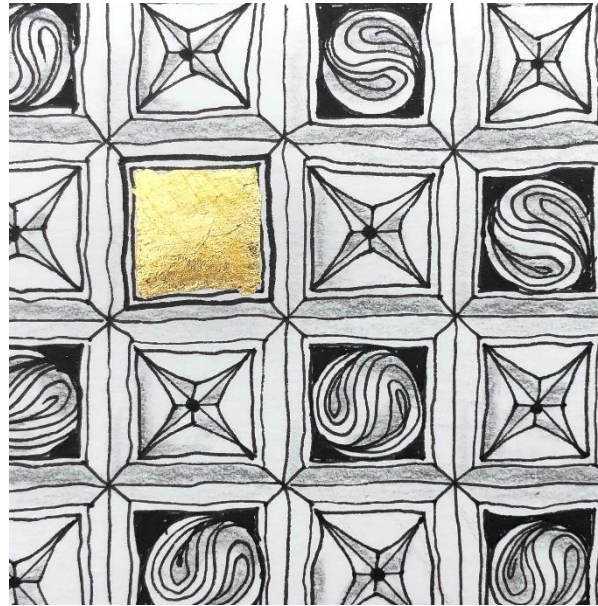
Achtsamkeit und Besinnung

Zentangle® ist eine einfach zu erlernende, entspannende Methode, wunderschöne Bilder aus strukturierten Mustern zu zeichnen“, beschreiben Maria Thomas und Rick Roberts die von ihnen entwickelte meditative Zeichenform.

Der Begriff „Zentangle®“ setzt sich aus „Zen“ und „Tangle“ zusammen. Dabei steht „Zen“ für den meditativen Aspekt. „Tangle“ bedeutet im Englischen „Gewirr“ oder „Verschlingung“ und steht hier für die miteinander verwobenen Muster.

Gearbeitet wird mit Bleistift und schwarzem Tuschestift auf kleinen, hochwertigen Papierkärtchen, den Kacheln. In einem ritualisierten Ablauf entstehen unter Anleitung die Muster mit konzentrierter Leichtigkeit – Schritt für Schritt. Es bedarf keiner Planung. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, kein Oben und kein Unten.

Die Einfachheit der Materialien und der Muster sowie die klaren Anleitungen ermöglichen es, Leistungsdruck und Bewertungen abzulegen und einen einfachen Zugang zu Kreativität und Freude zu finden.



Dieser Wochenend-Kurs vermittelt zunächst die Grundlagen der Zentangle-Philosophie. Anschließend werden im praktischen Tun die verschiedenen Aspekte der Methode vertieft. Gleichzeitig wird ein Muster-Repertoire erarbeitet, Variationen und Kombinationen erkundet und der persönliche Spielraum erweitert.

Einige weihnachtliche Umsetzungs-Ideen runden dieses Wochenende ab.

Ein Angebot von Mustern sowie Videos zur Zeichenmethode bietet die Referentin auf ihrer Homepage an:

www.nord-tangle.de

Inhalte des Workshops im Überblick:

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Einführung in die Zentangle®-Methode
- Die erste Kachel zeichnen
- Die Einteilung der Kachel
- Das Musterrepertoire
- Keine Angst vorm Schattieren
- Ein bisschen Weihnachten
- Tangle-Mosaik
- Abschlussrunde mit Reflexion

Die Materialkosten betragen 30,00 € p. P. und werden vor Ort abgerechnet.

HENRIKE BRATZ



Als kompetente Referentin haben wir Henrike Bratz aus Eckernförde gewinnen können. Sie hat sich 2017 in den USA von den „Erfindern“ der Zentangle®-Methode ausbilden lassen und erhielt das Zertifikat CZT (certified zentangle teacher).

