

Dag workshop

## De invloed van de kleuren op onze ademhaling

In de atmosferische kleuren ontmoeten we de warmte van de buitenwereld en dat heeft een directe invloed op onze ademhaling. (We werken vanuit de wetmatigheden van licht, kleur en duisternis.)

### Zaterdag 25 januari 2025 - kobaltblauw

Deze dag workshop maakt deel uit van een serie van 12 workshops. Je kunt iedere dag workshop afzonderlijk volgen.

Kosten: 95 euro inclusief koffie en thee en alle materialen en benodigdheden. Maximaal 6 deelnemers.

### Kobaltblauw – hemelsblauwe lucht

Kobaltblauw laat zich van alle kleuren het langste zien aan de hemel. Vanaf de maan gezien heeft de aarde heeft een kobaltblauwe atmosfeer, als een blauwe mantel om de aarde.

De uitademing komt terug. De warmte komt meer van buiten alsof er een mantel om ons heen gelegd wordt. Het brengt ons meer naar binnen. De ademhaling is in balans.

We gaan dit onderzoeken met houtskool, schilderen en tekenen.

#### Programma

- 09.30 - 10.00 ontvangst met koffie en thee
- 10.00 - 10.30 uitleg theorie wetmatigheden licht, kleur en duisternis
- 10.30 - 12.30 werken met **houtskool op een groot vel papier**; onderzoeken van de wetmatigheden van de onzichtbare krachten van licht en duisternis die werkzaam zijn achter de kleur kobaltblauw
- 12.30 - 13.00 evalueren van deze oefening en onze ademhaling tijdens de oefening; voor welke mensen met welke klachten is deze werking van licht en duisternis heilzaam
- 13.00 - 14.00 lunchpauze
- 14.00 - 14.30 uitleg kwaliteiten van kobaltblauw
- 14.30 - 16.00 **schilderen in de sluiertechniek op vochtig papier**
- 16.00 - 16.15 evalueren van deze oefening en onze ademhaling tijdens de oefening
- 16.15 - 17.00 **waarnemingsoefening met kleurpotlood**

Karin Lamers

Praktijk voor medische schildertherapie

Waterfront 439

5658 SM Eindhoven

T 0652074800

E [karinlamers@planet.nl](mailto:karinlamers@planet.nl)

W [www.medischschildertherapie.nl](http://www.medischschildertherapie.nl)