



**MALEND DEINER  
SEELE BEGEGNEN**

**4. - 6. JUNI 2020**

**3. - 5. SEPT. 2020**

**MALWORKSHOP  
MIT  
SANDRA BORRA**

**Meditation, Bewegung und Klang**

Das Spielen mit Farben, Bewegung, Klang und Meditation lässt dich durchlässiger werden für Gefühle und Unbewusstes. Trete in Kontakt mit deinen inneren Bildern, deren Weisheit und individuellen Symbolik, und finde einen inneren Kraftort. Spielerisch und frei erscheint auf der Leinwand ein Bildnis für deine Begegnung mit dir selbst.

echt. menschlich. inspirierend.



[www.eiger-grindelwald.ch](http://www.eiger-grindelwald.ch)

## SANDRA BORRA

Meine Familie, das Malen und die Natur sind meine grossen Leidenschaften. Ich bin dipl. Physiotherapeutin, Mutter von drei Jungs im Teenager-Alter, certified Facilitator der „Art of Allowing“ Methode nach Flora Aube, USA, und im dritten und letzten Ausbildungsjahr zur intermedialen Kunsttherapeutin HF an der Schule für Gestaltung Bern und Biel.... und eine einfühlsame, humorvolle und fröhliche Begleiterin beim Malen.



### Donnerstag

Ab 16 Uhr      Anreise  
18.30 Uhr      Gemeinsames Abendessen & Einführung

### Freitag

8 Uhr              Frühstück  
9 - 12 Uhr        Mal Workshop  
12 Uhr             Suppe und Snacks  
13 - 16 Uhr      Mal Workshop  
18.30 Uhr        Gemeinsames Abendessen

### Samstag

8 Uhr              Frühstück  
9 - 12 Uhr        Mal Workshop  
12 Uhr             Suppe und Snacks  
13 - 16 Uhr      Mal Workshop  
Ab 16 Uhr        individuelle Abreise

### 3-Tages Wokshop

**Donnerstag bis Samstag**  
**CHF 690**

### Inbegriffen

Frühstück  
Abendessen im Restaurant Barry's  
Suppe und Snacks  
Freie Nutzung der Wellnessanlage  
Hotelübernachtungen im Einzel-/Doppelzimmer Lifestyle  
Mal Workshop inkl. Materialien

### Anmeldung

bis spätestens zwei Wochen vorher  
max. 4 Teilnehmer

Eiger Selfness Hotel  
hotel@eiger-grindelwald.ch  
Tel: + 41 (0)33 854 31 31

Mit Hilfe von kreativen Ausdrucksweisen üben wir in Verbindung zu kommen mit dem Hier und Jetzt, mit dem Körper und den Gefühlen. Auf einer meditativen Reise finden wir den Kraftort in uns und begegnen dem Inneren Begleiter. Die Erfahrung aus der Körper- und Kreativarbeit kann dir für den Alltag neue Ressourcen der Lebensgestaltung zugänglich machen. Es sind keine Malkenntnisse notwendig, nur ein wenig Mut, sich auf etwas Neues einzulassen.

echt. menschlich. inspirierend.



[www.eiger-grindelwald.ch](http://www.eiger-grindelwald.ch)