

Kreativ im Skizzenbuch

Achtsam im Skizzenbuch

mit Achtsamkeit zu einer neuen kreativen Routine
von Ann-Katrin Friedrich

Ziele:

- neue achtsame und kreative Routine
- kreative Auszeit und damit ein Ausgleich zu einem stressigen (Arbeits-)alltag
- Achtsamkeit schulen und sich entspannen
- gefülltes Skizzenbuch mit jeder Menge Übungen und Ideen
- viel Zeit für sich, um Gelerntes nachklingen zu lassen und weiter zu erforschen
- neue Techniken kennenlernen

Montag - Achtsames Malen	
08:30 – 10:00 Kennenlernen Einstiegsreflexion	- Kennlernübung in der Gruppe - Ablauf und Themen - Handouts: 1. Materialliste/ Material kann in Räumen gelagert werden 2. Reflexionsfragen zum Einstieg
<i>10:00 – 10:15</i>	<i>Kaffeepause</i>
10:15 – 12:15 Achtames Malen Materialkunde	- Materialkunde: Farbkatalog und Farbkombinationen - Materialkunde: Pinselübungen und Pinselkatalog - Farbharmonien, Farbkontraste (Farbkreis erklären, Farbkreis malen) - Farbverläufe üben
<i>12:15 – 13:15</i>	<i>Mittagspause</i>
13:15 – 15:30 Achtsames Malen Wissen anwenden	- Handouts: 1. Achtsames Malen mit Farben 2. Blumen und Bäume malen - Zwei Übungen gemeinsam 1. einfache Bäume/ Blumen 2. Mandala/ einfache Motive
15:30 – 15:45	- Galerierundgang

Dienstag - Achtsames Zeichnen und Blackout Poetry

08:30 – 10:00
Einstiegsreflexion

- Ablaufplan + Thema: Achtsames Zeichnen
- Rückblick und Ziel
 1. Farbe des Tages wählen
 2. Dafür möchte ich mir heute besonders Zeit nehmen.

10:00 – 10:15

Kaffeepause

10:15 – 12:15
Achtsames Zeichnen

- Materialkunde: Spuren mit Finelinern und anderen Stiften
- Handout (Achtsames Zeichnen)
- Zwei Übungen gemeinsam: Achtsame Muster/ Zentangle
 1. Farb-Flächen füllen
 2. „Landschaft“ zeichnen und füllen

12:15 – 13:15

Mittagspause

13:15 – 15:30
Materialkunde
Blackout Poetry

- Neue Zeichenmaterialien erkunden (was Teilnehmer*innen so dabei haben + ungewöhnliche Werkzeuge)
- Kombination mit Vortag: Farbenlehre, Malen und Zeichnen kombinieren, Gemaltes „nachzeichnen“
- Gemeinsame Übung:
 - Blackout Poetry

15:30 – 15:45

- Galerierundgang

Mittwoch - Drucken und Stempeln

08:30 – 10:00
Einstiegsreflexion

- Ablaufplan + Thema: Drucken
- Rückblick und Ziel
 1. Muster des Tages wählen
 2. Dafür möchte ich mir heute besonders Zeit nehmen.

10:00 – 10:15

Kaffeepause

10:15 – 12:15
Stempel selbst herstellen

- Gemeinsame Übung:
 - eigene Stempel herstellen
 - Muster und Motive drucken

12:15 – 13:15

Mittagspause

13:15 – 15:30
Materialdruck

- verschiedene Druckverfahren im Vergleich (Hochdruck, Tiefdruck, Durchdruck)
- Drucken mit „Müll“
- Collagenpapiere für Folgetag herstellen (gelb, grün, blau, braun)

15:30 – 15:45

- Galerierundgang

Donnerstag - Collagen

08:30 – 10:00

Einstiegsreflexion

- Ablaufplan + Thema: Collagen kleben
- Rückblick und Ziel
 1. Collagenpapier des Tages wählen
 2. Dafür möchte ich mir heute besonders Zeit nehmen.

10:00 – 10:15

Kaffeepause

10:15 – 12:15

7 Arten von Collagen

- Handout: 7 Typen der Collage
- Zwei Übungen gemeinsam
 1. Farbensammlung gemeinsam erstellen
 2. Experimente mit Collagen

12:15 – 13:15

Mittagspause

13:15 – 15:30

Collagen aus Buntpapieren

- Landschaften aus Buntpapieren reißen
- Experimente mit Collagen

15:30 – 16:30

Galerierundgang

Freitag - Art Journaling/ Freie Skizzenbuchzeit

08:30 – 10:00

Einstiegsreflexion

- Ablaufplan + Thema: Art Journaling
- Rückblick und Ziel
 1. Zitat/ Wort des Tages wählen
 2. Dafür möchte ich mir heute besonders Zeit nehmen.

10:00 – 10:15

Kaffeepause

10:15 – 12:15

Freie Themenwahl

- Anwendung aller Übungen
- Ziel für Routine und Skizzenbuch setzen/ Visionboard/ Mind-Map

12:15 – 13:15

Mittagspause

13:15 – 15:30

Abschlussreflexion

- Abschiedspostkarten gestalten/ Gute Wünsche
- Rückblick auf die Einstiegsreflexion
- Abschlussreflexion

15:30 – 15:45

- Finaler Galerierundgang