



2025
21.05.

Teil-Bar

21.05.25 | 16:00-19:00 Uhr | Workshop | KOLEO*

»Weiter gehen & weitergehen - Selbstfürsorge für Engagierte «

Wie kann man Frustration umwandeln in Motivation? Woher kommt deine Kraft? Welche Techniken helfen, um unabhängig von Ort und Zeit aufzutanken?

In diesem Workshop lernst du hilfreiche Strategien kennen und profitierst vom Austausch mit anderen. Mit leichten kreativen Impulsen tauchst du in die Welt der Wahrnehmung, Kreativität und Selbstwirksamkeit ein. Mit Naturmaterialien und den Prinzipien der „Harmlosen Kunst“ folgend gestaltest du ein vergängliches Kunstwerk. Dabei entdeckst du, wie du deine Kräfte auf sanfte und kraftvolle Weise für dein eigenes Wohlbefinden einsetzen kannst.

Denn nur wer auch gut für sich selbst sorgt, kann weiter den Herausforderungen entgegengehen

Die Referentin

Anna Hielscher, Künstlerin und Kunstpädagogin

Teil-Bar

Unter dem Motto „Ehrenamt belebt Stadtgemeinschaften“ bietet die Teil-Bar einen Ort für bürgerschaftlich Engagierte, um Wissen zu teilen, voneinander zu lernen und Ideen auszutauschen.

Anmeldung & Info

https://www.iska-nuernberg.de/koleo/form_teilbar_anmeldung.html

* KOLEO = Die Kreativwerkstatt in Nbg-Gostenhof
Leonhardstraße 20a | [iska-nuernberg.de/koleo](https://www.iska-nuernberg.de/koleo)