

LandArt at Home ist eine wundervolle künstlerische Auseinandersetzung mit dir und der Natur in deinem Zuhause 🌿

Ich lade dich ein, deiner inneren Künstlerin Raum zu schenken, um sich neu zu entfalten oder zu entdecken.

Nehme dir für diese Arbeit ca. 1-2 Stunden Zeit.

Suche dir, wenn du in der Natur unterwegs bist, verschiedenen Naturmaterialien. Das können Steine, Blätter, Äste, Moos, Tannenzäpfe, verwelktes Naturmaterial usw sein. Zuhause angekommen findest du einen Ort, wo du ungestört bist.

Nun breitest du deinen NaturFundus vor dir aus und gehst in einen Austausch, indem du anfängst aus deiner Intuition heraus, die Naturmaterialien zu einem Kunstwerk heranwachsen zu lassen. Lasse dir für diesen Prozess genügend Zeit, beobachte was entstehen möchte von verschiedenen Blickwinkeln aus, wenn du etwas daran ändern möchtest, verändere dein LandArt so lange bis es sich für dich stimmig anfühlt. Gehe immer wieder in Resonanz mit deinem Kunstwerk und erschaffe intuitiv ohne zu bewerten.

Lenke deine Aufmerksamkeit auch immer wieder auf dein Körperempfinden.

Welche Gefühle zeigen sich in dir?

Welche Körperempfindungen nimmst du wahr?

Bleibe in der Beobachtung und genieße deine ganz persönliche Art beim Kreieren deines Kunstwerkes.

Wenn du spürst, dass du dein Kunstwerk beendet hast, lass dir genügend Zeit um es anzuschauen.

Von verschiedenen Blickwinkeln aus zeigt sich dir dein kleines Wunder welches du erschaffen hast auf unterschiedliche Art.

Halte dein Home LandArt in Fotos oder einem Video fest. Du kannst es in deinem Alltag immer wieder betrachten.

Das Gefühl welches du beim Erschaffen hattest, verankerst du in deinem Körper, indem du dich immer wieder mit der Essenz deines Erlebten verbindest, es soll dir als Erinnerung in deinem Alltag dienen.



Diese Art der kreativen Auseinandersetzung bietet dir immer wieder Momente des In-Dir-Ankommen an.

Dein System fährt herunter, du entschleunigst, wirst ruhiger und gelassener.

Ich binde LandArt iProjekte immer wieder in meine therapeutische Arbeit mit ein.

Es dient als Verbindungskanal zwischen deinem Inneren Anteilen und der Natur und dazu, dich in den positiven Gefühlen wahrzunehmen

Gern kannst du in der Telegrammgruppe Bilder und deine Erlebnisse von deinem Kunstwerk mit uns teilen.



Danke warst du bei dieser kreativen Arbeit dabei!

Gabrielle

Mehr Infos unter: www.bewegte-kunst.ch