

Event ohne Übernachtung

Kreatives Entspannen im Herzen von Hamburg

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion im MindRoom in der Speicherstadt



Programm-Idee

Kunst gegen Stress? Ja genau! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass kreative Aktivitäten (wie das Malen) uns helfen können, Stress signifikant abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und achtsamer zu werden. Genug der Vorträge zum Thema Stress - es wird Zeit ins Erleben zu kommen. Im Herzen der Speicherstadt laden wir dich und dein Team dazu ein, dem Alltag zu entfliehen und gemeinsam mit uns zu erfahren, wie das Kreativsein Achtsamkeit stärkt und Entspannung fördert. Während unseres Workshops werdet ihr unter unserer Anleitung achtsam die eigene Kreativität entdecken und Übungen erlernen, die einfach in den Alltag einzubinden sind. Wir bieten den idealen Mix aus theoretischem Input und dem praktischen Erleben an. Let's paint & unwind!

Paket-Nummer: 0525471

Region:	📍 20457 Hamburg
Verfügbarkeit:	📅 ganzjährig
Teilnehmer:	👤 1 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒 4 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐 Deutsch, Englisch, Spanisch, Russisch
Preis zzgl. MwSt:	💰 ab 2.280,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

Event ohne Übernachtung

Kreatives Entspannen im Herzen von Hamburg

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion im MindRoom in der Speicherstadt

Beschreibung

Unsere Paint Workshops dauern ca. drei Stunden. Für unsere Workshops können unterschiedliche Malaktionen stattfinden. Der übliche Ablauf ist wie folgt:

Ablauf:

- Begrüßung und Einführung
- Geführte Meditation
- Malaktion mit kleinen Pausen (bei entspannenden Klängen)
- Abschluss und Reflexion, Tipps und Tools für den Alltag

Inklusivleistungen:

- Exklusive Tagesmiete der Location
- Getränkepauschale (Kaffee, Tee, diverse Softdrinks)
- Betreuung durch einen geschulten Workshopleiter
- Auf- und Abbau
- Malutensilien und Materialien (Acrylfarbe, Leinwände)
- Oberflächenschutz und Schützen
- Malkärtchen/ Büchlein für den Alltag zum Mitnehmen

Optional: Malset zum Mitnehmen (Aquarellstifte, Inkliner, Wasserpinsel)

Die Location steht Euch exklusiv den ganzen Tag zur Verfügung. Neben unserem Workshop könnt Ihr die Location also zusätzlich für interne Seminare oder Meetings nutzen und somit die komplette Tagesmiete füllen.

Mögliche Malaktionen:

Option A: Mein innerer Garten

Zunächst wirst du durch eine geführte Meditation in deinen inneren Garten geleitet. Deine Eindrücke von diesem Wohlfühlort setzt du anschließend kreativ um. Es geht dabei nicht um künstlerisches Talent, sondern darum, dich selbst auszudrücken und den Dialog mit dir zu fördern. Im schnelllebigen Alltag kannst du das entstandene Bild als visuelles Werkzeug nutzen, um positive Assoziationen hervorzurufen.

Option B: Augen zu

Oft entsteht Stress, weil du alles kontrollieren möchtest. In dieser Übung gibst du die Kontrolle ab und malst mit verschlossenen Augen. Denn Kunst kann auch ganz intuitiv entstehen, selbst wenn du keinen festen Plan verfolgst und dich auf den Prozess einlässt. Wir helfen dir bei der Auswahl der Farben und geben einige Impulse und Inspirationen. So kannst du den inneren Kritiker abschalten und dich ganz auf das Gefühl beim Malen fokussieren.

Option C: Meditatives Malen

Das meditative Malen ist ein entspannender Prozess, der auf Achtsamkeit beruht. Es umgeht den rationalen Verstand und richtet den Fokus auf das Unbewusste. Durch das Befolgen einiger Prinzipien kannst du abschalten, auch ohne Vorkenntnisse erstaunliche Kunstwerke erschaffen und in einen Dialog mit dir selbst treten. Es geht um freie Formen, organische Linien, entstehende Knotenpunkte, Felder und Farben.

Anbieter-Bewertungen

23 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.88 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	4.61 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.87 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	4.87 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.96 von 5 Sternen

Event ohne Übernachtung

Kreatives Entspannen im Herzen von Hamburg

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion im MindRoom in der Speicherstadt

Leistungen inkl.

- **Professionelle Materialien und Werkzeuge**
Wir stellen Leinwände zum Behalten, Farben, Pinsel sowie den nötigen Schutz für die Kleidung und Oberflächen.
- **Persönliche Beratung**
Wir sind für euch da und beraten gerne persönlich in allen Belangen
- **Betreuung durch kreative Workshopleiter**
Unsere Workshopleiter sind nicht nur Künstler aus Leidenschaft, sondern auch Entspannungsexperten und freuen sich, die Techniken sowie Tipps und Tricks mit der Gruppe zu teilen.
- **Wunderschöne Workshop-Location in der Speicherstadt**
Ein wunderschöner Raum für eure kreative Entfaltung - MindRoom in der Hamburger Speicherstadt
- **Getränke für eure kreative Auszeit**
Eine Kaffee- / Teebar sowie ein Kühlschrank gefüllt mit Getränken wie Wasser, Fritz-Kola, Lemonaid, ChariTea, Schorle steht Euch zur Verfügung

Zusatzleistungen

- **Malset für Teilnehmende**
Entspannungsset für Zuhause - Set mit 12 Aquarellstiften - Wasserpinsel zum Verwischen - Inkliner
Preis: 25,00 € p.P. zzgl. MwSt
- **Catering für das leibliche Wohl**
Fingerfood, warme Speisen, leckere Stullen oder auch Sweets können das kreative Erlebnis abrunden. Je nach Selektion zwischen 8,90€ - 29,50€ p.P. (zzgl. MwSt.)
Preis: auf Anfrage
- **Content Produktion**
Professionelle Begleitung durch ein Kamerateam. Wir erstellen Fotos und Videos von dem Event, welche an das Erlebnis erinnern und die Emotionen festhalten. Die Inhalte könnt ihr verwenden, um interne Kommunikation zu betreiben oder auch die Außenwirkung zu stärken.
Preis: auf Anfrage

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0525471

