

# Ontspannen door schilderen

U schildert met zachte kleuren aquarelverf op een nat papier. De kleuren vloeien in elkaar over. Zo weven de kleuren zich in een. Op de achtergrond is er de muziek van Ludovico Einaudi. De kleuren en de muziek nemen je mee en er ontstaat een kleurspel van twee of meer kleuren. De sfeer van de kleuren staat centraal. Misschien verschijnt er een voorstelling, misschien ook niet. Dat is niet belangrijk. Heerlijk in de wereld van de kleuren kunnen stappen, dat is de essentie van deze cursus. Hierdoor ontspan je "als van zelf". Het trekt je uit de waan van de dag. De avond begint met thee of koffie, gevolgd door een korte waarnemingsoefening. Dan begint de schilderoefening. Deze cursus is gericht op ontspannen door de werking van kleuren, maar is geen therapie. De avond stopt rond 21.30 uur. Na dit heerlijke kleurenbad wacht u een goede nachtrust.



5 keer op dinsdagavond  
26 maart, 2, 9, 16, en 23 april  
Inloop 19.30 – 20.00 uur  
Cursus 20.00 -21.30 uur

€125,- inclusief alle materialen,  
koffie of thee.

06 14243447

[notenboom01@gmail.com](mailto:notenboom01@gmail.com)

[www.hansnotenboom.nl](http://www.hansnotenboom.nl)

Er wordt gewerkt in een kleine groep van 4 tot 6 personen in mijn atelier thuis in Rotterdam Alexander. Ervaring voor deze cursus is niet nodig. Ik ben opgeleid en werkzaam geweest als kunstzinnig therapeut en heb als zodanig



veel mensen begeleid, juist ook als zij geen enkele ervaring hadden. Ik zorg voor alle materialen en een kopje koffie of thee. U krijgt uitleg over de materialen, de kleuren en de techniek.

Informatie of aanmelden alleen via telefoon of email. Meer praktische informatie volgt na aanmelding.

Hans Notenboom.