



## Ikebana erleben

### *Japanische Blumenkunst*

Beinhaltet auch Waldbaden

*Wer Ikebana arrangiert geht den Blumenweg, jap. „Kado“. Es ist eine Zenkunst. Meditation spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Die eigene Art der Naturbetrachtung entwickelt sich. Im Augenmerk liegt das „Tun“, nicht das Ergebnis. Ikebana ist ein Weg, die Achtsamkeit bewusster zu lenken und führt so zu einer gesunden Ästhetik. Meditationen unterstützen bei der Materialsuche in der Natur und zum Arrangieren. Mit Sinnesübungen und Perspektivwechsel wird der Erfahrungsraum erweitert.*

Aus dem Inhalt:

- Meditativ Pflanzen entdecken, Anfängergeist
- Naturerfahrung, Aufmerksamkeit und Kreativität
- Entspannt entscheiden, ganz intuitiv
- Wechselndes Blickfeld für Perspektive und Zentrierung
- Balance zwischen Willenskraft und Gelassenheit
- Reise zum eigenen künstlerischen Ausdruck
- Klarheit und Harmonie durch reflektierende Güte

Komplettes Equipment zum Ikebana wird gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie Schuhe für drinnen und draußen mit.

### Programm

Tag 1	17:00	Willkommensrunde Blumenmeditation Was ist Ikebana Waldgang
Tag 2		Ikebana, Theorie, Aarrangieren und Betrachten Waldgang und „Fundstück“ suchen Renka stecken, Gespräch, Reflektion
Tag 3		Ikebana heute, freies Arrangieren, kleine Medi und freies Arrangieren mit Fundstück Positive Wirkung von Ikebana („Mehrwert“) und Schlussrunde
	16:00	