Succesvol MINDFUL SCHILDEREN & TEKENEN ook in 2026

Schilderen bevordert mindfulnes. Wat betekent dit??
Door je te concentreren op het schilderij of tekening ben je volledig aanwezig in het moment.
Deze staat van 'flow' kan stress en spanning verminderen, en helpt je om gedachten en zorgen opzij te zetten.

We gaan deze cursus onder andere werken aan een olieverfverfschilderij, om zo de techniek van het schilderen met olieverf onder de knie te krijgen. Je zult een aantal lessen met deze opdracht bezig zijn.

Bij de verspreiding van dit nieuwsblad is de nieuwe cursus al gestart maar je kunt je nog inschrijven voor 8 lessen

Start	: 6 februari 2026 om 13:30 in de Huiskamer van ’t Slotje.
Kosten	: 8 lessen voor € 60,00 voor leden, niet leden € 80,00
Locatie	: Huiskamer
Aanvang	: vrijdagmiddag 13:30–16:00
Docente	: Daisy van der Zanden

Dus lijkt het je wat: meld je aan
info@zorgcooperatieherpen.nl onder vermelding van Mindful schilderen&tekenen