

Waarom stress

We hebben allemaal te maken met stress in welke vorm dan ook. Het zijn niet de stressveroorzakers die de spanning geven maar de manier waarop we er tegen aankijken en hoe we ermee omgaan. Dat is een kunst, de kunst van stress.

Waarom kunst

Kunst verruimt het leven van alle dag. Het laat je door de werkelijkheid heen kijken en in een andere dimensie of tijd stappen.

Op school hebben teveel van ons te horen gekregen dat we niet kunnen tekenen of schilderen. Nu heb je de kans om zonder stress bij mij de kunst af te kijken en te ontdekken dat er geen kunst aan is.

Wat je nog moet weten

Met elkaar gaan we kunst en stress verbinden.

De workshop is geschikt voor max 16 personen.

Tijdsduur open inschrijving: 2,5 uur. Locatie: in het atelier in Den Bosch

Bij in-company workshops is de locatie in overleg.

Kosten op aanvraag

Nog meer informatie is te verkrijgen bij

Margriet Aten
telnr: 06 22 82 98 96
www.margrietaten.nl

Irka Stachiw
telnr: 06 430 40 6767
www.irkastachiw.nl

Workshop De Kunst van Stress



"Ik sta even stil,
en dat is een hele
vooruitgang"



Irka Stachiw



Margriet Aten

De Kunst van Stress

Wat is de kunst van stress, is er een kunst van stress? Wat is kunst en wat verstaan we onder stress. Samen met u gaan we kijken wat deze twee begrippen met elkaar te maken kunnen hebben.

Wij, Irka Stachiw, kunstenares en Margriet Aten, stress coach nemen u mee op de zoektocht naar wat deze twee zaken in het leven betekenen.

Stress hoort bij het leven. Het kan de juiste spanning geven, nodig om alert op situaties te reageren. Deze gezonde stress bevordert ook de concentratie die helpt om een lastige situatie of probleem het

hoofd te bieden. Na afloop verdwijnt de spanning vanzelf.

Er zijn echter situaties waarbij de stress, of spanning, niet meer verdwijnt. Het lijf is in een continue staat van paraatheid met alle gevolgen van dien. Het moet anders maar men weet vaak niet hoe. We gaan even stil staan...

Kunst laat ons kijken en beleven. Zien we wat we zien? Wat doet het met ons, wat maakt het los. Kunnen we onze ziel terugvinden in een schilderij? Is het landschap van de ziel in woorden te vangen?

Waarom deze workshop?

Wij kennen elkaar van het sporten. Tijdens onze gesprekken over kunst en coachen viel het ons op dat het maken van een schilderij en het vastlopen in het bestaan veel raakvlakken met elkaar hebben.

Schilderen vraagt loslaten, afstand nemen, durven te veranderen en afscheid nemen. Het vraagt lef om opnieuw te beginnen of juist te stoppen en het vraagt ook lef om naar buiten te treden.

Dit zijn ook vragen en dilemma's voor mensen in een stressvolle periode zoals bij verlies of bij een scheiding. Ook zij hebben te maken met loslaten, durven te veranderen, opnieuw te beginnen of juist te stoppen.

"Het landschap van de ziel is niet in woorden te vangen"