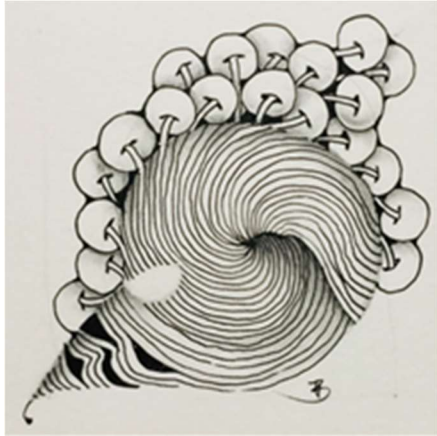




## Nordsee Akademie



### Zentangle

-

### Entspanntes Zeichnen

**03.-04.10.2020**  
**Nordsee Akademie**  
**(Nordfriesland)**

### Kreativer Impuls für Achtsamkeit und Besinnung

„Zentangle® ist eine einfach zu erlernende, entspannende Methode, wunderschöne Bilder aus strukturierten Mustern zu zeichnen“, beschreiben Maria Thomas und Rick Roberts die von ihnen entwickelte meditative Zeichenform. Der Begriff „Zentangle®“ setzt sich aus „Zen“ und „Tangle“ zusammen. Dabei steht „Zen“ für den meditativen Aspekt. „Tangle“ bedeutet im Englischen „Gewirr“ oder „Verschlingung“ und steht hier für die miteinander verwobenen Muster.

In diesem Wochenend-Kurs werden zunächst die Grundlagen der Zentangle-Philosophie vermittelt. Anschließend werden im praktischen Tun die verschiedenen Aspekte der Methode vertieft. Gleichzeitig wird ein Muster-Repertoire erarbeitet, werden Variationen und Kombinationen erkundet und der persönliche Spielraum wird erweitert.

Eine künstlerische Vorbildung wird nicht vorausgesetzt, wichtig sind allein die Freude am zeichnerischen Gestalten und das Anliegen, in der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Henrike Bratz  
Seminarleitung

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Samstag, 03.10.2020

- 10.30 Uhr **Anreise**  
11.00 Uhr Vorstellungsrunde, Einführung in die Zentangle-Methode, -Geschichte und -Philosophie, die acht Schritte
- 12.30 Uhr **Mittagessen**  
14.00 Uhr Beginn der praktischen Arbeit mit den ersten Mustern und der ersten „Kachel“
- 15.30 Uhr **Kaffeepause**  
16.00 Uhr Zeichnen der zweiten Kachel mit weiteren Mustern, Vertiefung des Schattierens
- 18.00 Uhr **Abendessen**  
19.00 Uhr optional für alle, die noch Lust haben: gemeinsames Zeichnen einer weiteren Kachel ohne neue Kursinhalte,  
21.00 Uhr Üben des Gelernten

#### Sonntag, 04.10.2020

- 08.00 Uhr **Frühstück**  
09.00 Uhr Vertiefung der Zentangle®-Methode  
11.00 Uhr **Kaffeepause**  
11.30 Uhr Vorstellung von Zusatzmaterial, Mosaik-Projekt und Abschluss
- 12.30 Uhr **Mittagessen**  
Abreise



Nordsee Akademie

## Anmeldung

EZ

DZ

Zentangle – Entspanntes Zeichnen

03.-04.10.2020

Vegetarische Kost

Fleischhaltige Kost

### Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **18.09.2020** an.

Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen Ihre Teilnahme.

**Kosten:** Die Seminargebühr einschließlich Vollpension beträgt im

Einzelzimmer 139,00 €

Doppelzimmer p. P. 129,00 €

Die entstehenden Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden vor Ort in bar mit der Dozentin abgerechnet.

**Ort:** Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio. Gäste der Nordsee Akademie erhalten vergünstigten Eintritt. Nehmen Sie bitte entsprechende Bekleidung mit, um das Angebot zu nutzen.

### Anreise Bahn und Bus

Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße

### Pkw

Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrisee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Parkplätze am Haus vorhanden

### Nordsee Akademie (NoA)

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck

Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0

Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30

**Online buchen?** [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)



### HENRIKE BRATZ

beschäftigt sich seit 2013 mit der Zentangle®-Methode. Sie hat sich 2017 in den USA von den Zentangle®-„Erfindern“ Rick Roberts und Maria Thomas zur CZT (Certified Zentangle Teacher) ausbilden lassen und unterrichtet seither überwiegend in Schleswig-Holstein. Frau Bratz lebt in der Nähe von Eckernförde.

-----  
Vor- und Zuname

-----  
Straße

-----  
PLZ/Ort

-----  
Telefon / Fax

-----  
E-Mail-Adresse

-----  
Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck  
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30  
Internet: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
E-Mail: [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de)