

Resilienz im Beruf!
Dot – Mandala – Stressreduktion durch Malen
(mit Winter- und Weihnachtsmotiven)

Fühlen Sie sich im Arbeitsalltag häufig gestresst und angespannt? Fehlt Ihnen die Zeit für sich selbst? Haben Sie das Gefühl, nur noch zu funktionieren, ohne Freude an Ihrem Beruf und Leben zu empfinden? Dann ist unser Seminar genau das Richtige für Sie!

Ziel dieses Seminars ist es, innezuhalten und Kraft für den beruflichen Alltag zu tanken. Das Malen von Mandalas ist eine wunderbare Tätigkeit zur Meditation und zur Beruhigung des Geistes und des Körpers. Beim Malen wird der Stress reduziert und der innere Frieden und Harmonie werden zurückkommen. Das Schöne an Mandalas ist, dass sie uns nicht nur Ruhe schenken, sondern auch einen Weg zu uns selbst öffnen. Sie sind ein Ausdruck des einzigartigen kreativen Selbst. In diesem Workshop werden die Technik DOT MANDALA (Punktemandala) und das dazu benötigte Werkzeug vorgestellt, mit dem wir leicht schöne und individuelle Muster erstellen können. Der Workshop erfordert keine speziellen Vorkenntnisse. Die Lust zum Ausprobieren und Spielen mit Farben ist willkommen.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die Entspannung und innere Ruhe spüren wollen. Und neugierig auf eine neue Mandala Variante sind.

Inhalte des Workshops

- Stressreduktion
- Erlernen der kreativen Entspannungstechnik (Dot Mandala)
- Meditation und Klangreise

Der Workshop findet am 02. Dezember 2025 in der Zeit von 15:30-18:30 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.

Die Workshopleiterin Joanna Bojanowska ist seit über 20 Jahren Pädagogin im Bereich der Jugend- und Erwachsenenbildung, Resilienztrainerin und Malerin.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç
Tel: 68 97 72 - 10
E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,
Ecke Dudenstr., VH 1.OG.
12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke