



The magic is in you.

CREATIVE BOX MBM MENU

Intuitives Zeichnen

Achtsames Mandala-Malen:

Mandalas zum Ausmalen oder Anregen, eigene Muster zu zeichnen. Dabei den Fokus auf die Atmung und das Gefühl der Farben legen.

Atem und Bewegung malen:

Atemrhythmen oder Bewegungen in Linien oder Farben umsetzen.

Emotionen visualisieren:

Teilnehmende zeichnen ihre aktuellen Gefühle oder innere Landschaften. Optional: Gegenseitiger Austausch, um den Transfer in Worte zu erleichtern.

Kreativität & Haptik

Makramee für Achtsamkeit:

Einfache Projekte wie Schlüsselanhänger oder kleine Wandbehänge. Die Wiederholung der Knoten fördert einen meditativen Flow.

Collagen:

Bilder aus Zeitschriften ausschneiden und eine Collage erstellen, die Träume, Ziele oder aktuelle Emotionen darstellt.

Journaling & Schreiben

Dankbarkeits-Tagebuch:

Dinge notieren, für die man dankbar ist. Dies fördert positive Gedankenmuster.

Freies Schreiben:

Man schreibt 5–10 Minuten ohne Unterbrechung, was einem in den Sinn kommt. Ziel ist es, den Kopf "freizuschreiben".

Brief an sich selbst:

Einen liebevollen Brief an das zukünftige Ich verfassen

Gedichte über Emotionen:

Ein kreatives Spiel mit Worten, um innere Empfindungen zu erforschen.

Gemeinschaftsprojekt

Gemeinschafts-Collage:

Jeder Teilnehmende fügt ein kleines Kunststück zu einem grossen Ganzen hinzu.

Poesie-Kette:

Eine Person beginnt ein Gedicht, und jede weitere Person fügt eine Zeile hinzu.