

## Bildhauen und Yoga im Allgäu 2022



Vom So. 31. Juli bis So. 08. August 2022 biete ich im schönen Allgäu einen Steinbildhauer- und Yogakurs an. Dieser findet in ‚Ottos Auszeit‘, einem 300 Jahre alten, ehemaligen Bauernhof statt, der in den letzten Jahren liebevoll restauriert wurde. Er liegt auf knapp 1150 Meter Höhe oberhalb Wertach im Allgäu. Vom Haus aus hat man eine herrliche Sicht auf den Allgäuer Hauptkamm.

Es stehen vier Zweibettzimmer zu Verfügung.

[www.ottosauszeit.de](http://www.ottosauszeit.de)

Damit wir in Ruhe Yoga ausüben und unsere Steine behauen können, wird uns wieder Anne, die liebe Küchenfee, zur Seite stehen und für unser leibliches Wohl sorgen. Dieses kann noch durch Wandern über die Höhe oder einer Erfrischung im Badesee ergänzt werden. Auch ein Lagerfeuer ist eingeplant.

Die Bildhauergruppe besteht aus maximal 9 Personen, so ist für jeden genügend Zeit und Raum vorhanden. Der Workshop ist sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet. Ein Kopf, eine Tierfigur oder eine abstrakte Form kann ganz nach eigenen Vorstellungen, nach Zeichnungen, einem kleinen Tonmodell oder nach Fotos entwickelt werden. Die gestalterischen Möglichkeiten sind vielfältig. Ich werde Sie in der Ausführung handwerklich und künstlerisch begleiten. Der Udefanger Sandstein, den ich in handlichen Größen anbiete, hat eine homogene Struktur und lässt sich gut bearbeiten. Arbeitsböcke und Werkzeug sind vorhanden.

Martina Ostheimer vermittelt uns ein Yoga, das uns hilft in Kontakt mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen zu kommen, so dass wir lernen, aufmerksam und achtsam mit uns selbst umzugehen und dies in unserem Alltag mit all seinen Herausforderungen zu übertragen. In dieser Woche bringt Yoga auch den nötigen Ausgleich zum Bildhauen. Wir bewegen und lockern mit dem Yoga den ganzen Körper. Die Übungen werden von Martina an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst, damit jede:r die Wirkung einer Übung erfahren kann. Zum Ende der Yogastunde nehmen wir uns Zeit für Entspannung, eine kleine Meditation und Stille. Mit Freude an der Bewegung lässt sich Yoga leicht erlernen und immer weiterentwickeln. Durch ein Üben im Rhythmus mit der Atmung verbinden sich die Übungen zu einer fließenden Sequenz und wir können die Einheit von Körper, Geist und Seele genießen.

Infos: [www.yogaimpuls.de](http://www.yogaimpuls.de)

Ich selbst bin freiberuflich als Bildhauerin tätig. Auf [www.bildhauer-weskott.de](http://www.bildhauer-weskott.de) können Sie mehr über mich und meine Arbeit erfahren. Der Bildhauer- und Yoga-Sommerkurs kostet 790 Euro inklusiv ÜN und Verpflegung. Die Steine kosten, je nach Größe, zwischen 15 und 35 Euro.

Die Anmeldung erfolgt über Mail oder Telefon.

Email: [sw@bildhauer-weskott.de](mailto:sw@bildhauer-weskott.de)

mobil 0157 – 54326138

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihre/Eure Stefanie Weskott