



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

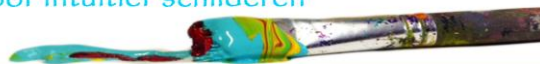
8 redenen waarom intuïtief schilderen goed is voor jou!





Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

Disclaimer

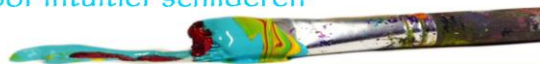
Intellectueel eigendom Het gebruik van de informatie in dit e-boek is gratis zolang u deze informatie niet kopieert, verspreidt of op een andere manier gebruikt (of misbruikt). U mag de informatie in dit e-boek alleen hergebruiken volgens de regelingen van het dwingend recht. Zonder uitdrukkelijk schriftelijke toestemming van Atelier Kunstig Art is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen in dit e-boek her te gebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij Atelier Kunstig Art.

Aansprakelijkheid Atelier Kunstig Art streeft naar een zo actueel mogelijke website en e-boek. Mocht ondanks deze inspanningen de informatie van en/of de inhoud in dit e-boek en/of op de website onvolledig en of onjuist zijn, dan kunnen wij daarvoor geen aansprakelijkheid aanvaarden. De informatie en/of producten in dit e-boek of op de website worden aangeboden zonder enige vorm van garantie en of aanspraak op juistheid. Wij behouden ons het recht voor om deze materialen te wijzigen, te verwijderen of opnieuw te plaatsen zonder enige voorafgaande mededeling. Atelier Kunstig Art aanvaardt geen aansprakelijkheid voor enige informatie die op websites staat waarnaar wij via hyperlinks verwijzen.



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen

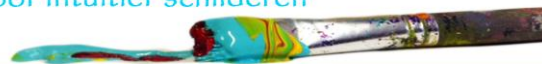


Cursussen

Workshops

Teambuilding

Inhoudsopgave:	bladzijde
1. Je wilt graag creatief bezig zijn	4
2. Innerlijke rust ervaren	5
3. Grenzen stellen	6
4. Plezier hebben	8
5. In gezelschap schilderen	8
6. Controle loslaten	10
7. Vrijheid en overgave	12
8. Jezelf zijn	15



8 redenen waarom intuïtief schilderen goed is voor jou.

Bij [Atelier Kunstig Art](http://www.kunstigart.nl) worden sinds 2004 [cursussen intuïtief schilderen](#) gegeven onder begeleiding van Sylvia te Braake. Uit ervaring van de afgelopen jaren is het duidelijk dat de methode die Sylvia verder heeft ontwikkeld heel veel meer met je doet dan menig andere schilder methode.

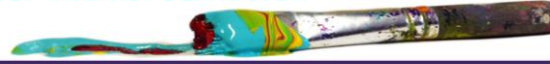
De cursussen van Atelier Kunstig Art zijn meer dan alleen intuïtief schilderen. Hier volgt een 8-tal redenen waarom je het nu zou willen doen.

1. Je wilt graag creatief bezig zijn.

Dat doe je al of het heeft je altijd al getrokken om te gaan schilderen MAAR je vindt het wellicht een beetje eng, want je hebt jezelf misschien wijsgemaakt dat je het eigenlijk toch niet kan. Een poppetje tekenen gaat jou toch niet zo goed af, dus waarom geld hieraan uitgeven.

Goed nieuws voor jou, want bijna iedereen die komt schilderen bij Atelier Kunstig Art heeft geen tot weinig teken- en/of schilderervaring. Dat is ook niet nodig. Het cursusgeld is inclusief materiaal, dus geen onnodige aanschaf om het te "proberen".

Je gaat juist heerlijk spelen met verf, kliederen dus en je laat je hand werken. Je schakelt je linkerhersen helft uit!! Dat wordt je geleerd en je gaat vanuit je gevoel en intuïtie spelen. Een kind kan de was doen zeggen ze!(nou dat valt



eerder tegen dat zij dát doen dan dat jij kunt schilderen!)
Echt waar, iedereen kan kliederen ook JIJ.



2. *Innerlijke rust ervaren*

Misschien heb je een drukke baan, druk gezinsleven of veel zorgen. Hoe dan ook, het is nu tijd om meer innerlijke rust te ervaren.

Hoe doe je dat? Door je linkerhersen helft uit te schakelen en te leren schilderen vanuit je rechterhersen helft. Daardoor kom je in contact met je Zelf en kun je opruimen en loslaten wat jou innerlijk rust verstoort. Als je vol zit met laten we zeggen, oude troep, dan kun je nooit bij het rustpuntje komen. Die is bedolven onder die oude troep. Intuïtief schilderen helpt je die oude troep los te laten zodat je bij je rust punt kunt komen.

Een andere kant van intuïtief schilderen is dat op het moment dat je helemaal met je schilderij bezig bent je



niet kunt zitten piekeren of bezig zijn met je planning voor morgen. Je hersenen kunnen niet zoveel dingen tegelijk. Als je aan het schilderen bent, dan ben je echt alleen met dat bezig en dat wordt ook weleens Mindfulness genoemd!

Er zijn momenten waarin je de mindfulness langer kunt vasthouden, dan wordt je één met je doek en kom je in een Zen modus terecht.



3. *Grenzen stellen*

Het klinkt misschien raar dat je dit gaat leren tijdens het schilderen maar het gebeurt echt. Als je heerlijk hebt gekliederd ga je opruimen. Op het moment dat je gaat opruimen kan het zijn dat je letterlijk lijnen = grenzen schildert om bepaalde dingen heen die je juist uit wilt laten komen.



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

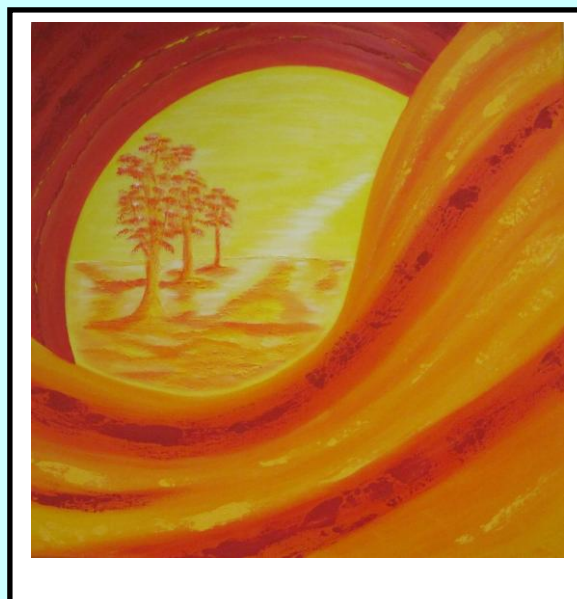
Teambuilding

Voorbeeld: Er is een prachtige stuk die je wilt behouden en je wilt dat het sterker naar voren komt. Je gaat dan of in de achtergrondkleur de lijn om het stuk sterker maken of je gaat vanuit jouw prachtige stuk een "grens" maken.

Voor de ene persoon is dat heel makkelijk om te doen. Die denkt er geen seconde over na en doet het. Voor een ander is dat moeilijk, want ga je de lijn maken vanuit het prachtige stuk, dan kan dat een gevoel geven dat je zelf nu een grens moet stellen, naar anderen toe bijvoorbeeld en het is niet altijd makkelijk om voor jezelf op te komen als het ware.

Ga je de grens stellen vanuit de omgeving? Dan kan dat een gevoel oproepen dat je omgeving jou een grens oplegt. Dat voelt misschien helemaal niet fijn.

Zo krachtig kan het schilderen zijn en tegelijkertijd zo waardevol en eenvoudig. Een mooie manier om dit te gaan oefenen als jij dat nodig hebt.





4. Plezier hebben

Dat zal je zeker hebben. Er ontstaan soms de meest komische taferelen op jouw doek of op die van een ander. Er is volgens mij nog nooit een dagdeel geweest waarin er niet gelachen is. Het leven heeft sowieso een komische kant, als je het wilt zien en zo beleven wij het schilderen ook. Er valt werkelijk altijd iets te lachen. Goed gemutst ga je weer naar huis toe!

5. In gezelschap schilderen

Naast al het plezier dat je met elkaar deelt is het fijn om geïnspireerd te worden door wat een ander maakt. Hoe is hij van dat geklieder tot dat eindproduct gekomen? Iedereen bewandelt het pad van schilderen op een andere manier. Zo leer je weer van elkaar.

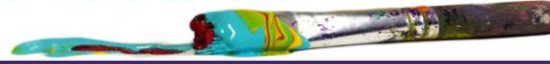
Vaak als mensen thuis alleen zitten te schilderen komen ze op een punt waarop ze vastlopen. Dan hebben ze geen enkel idee meer hoe nu verder te gaan. Dit is juist het moment dat het fijn is om samen met Sylvia te gaan brainstormen over wat er gebeurt op je doek.

Soms (volgens haar cursisten, altijd!!) stelt ze rare vragen en dat is alleen om jou te prikkelen en ervoor te zorgen dat je gaat voelen wat er gaande is met jezelf en op jouw doek.



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

Voor sommige mensen is het ook heel fijn om bij een groep "te horen". Gezellig even koffie drinken en het delen van anekdotes van de afgelopen week is fijn. Soms is er iets heftigs gebeurd in iemands leven en ook dat wordt gedeeld. Dat is dan fijn dat je een luisterend oor hebt. We zijn geen praatgroep, maar als mensen al langer bij elkaar in een groep zitten, dan wordt er steeds meer gedeeld met elkaar en ontstaat er een bijzonder band.

Dit bleek ook zo tijdens de twee ziekteperiodes van Sylvia, toen kreeg zij veel hulp van haar cursisten, van poetsen in huis tot het vervoer van en naar het ziekenhuis. Dat was heel bijzonder en uniek en geeft wel aan hoe hecht de relatie onderling is, ook met Sylvia.



© saskia van der Eem fotografie



6. Controle loslaten

“Nee hoor, ik ben echt geen controle freak” hoor je wel eens in het atelier. “Nee ik moet alleen zorgen dat die en die dat doen, of dat en dat geregeld wordt”.

Natuurlijk zijn er dingen die geregeld dienen te worden. Het is ook handig dat wij verkeersregels hebben anders wordt het namelijk een zootje op de weg. De vraag is alleen, in hoeverre heb je echt controle over je leven?

Dat is voor veel mensen heel lastig. Zij willen het liefst dat alles de hele dag tot in de puntjes geregeld is, vanaf het moment dat ze opstaan tot ze naar bed gaan.

Het vervelendst is, dat ze vaak heel teleurgesteld raken, soms zelfs gefrustreerd, omdat niet iedereen in hun omgeving weet wat er wordt verwacht!

Op het moment dat je deze controle los kan laten, dan zal jouw leven een stuk aangenermer zijn en ook voor de mensen om jou heen.

Wij kunnen nu eenmaal niet alles plannen. Natuurlijk kun je inplannen dat je morgen van zo laat tot zo laat moet werken en dan de kids gaat ophalen, boodschappen doen, dan koken, eten en de was doen. Puff puff, maar hoe het werkelijk gaat lopen, niemand zal dat precies weten. Dus laat los. Bovendien als je voor jezelf alles volplant en de controle moet hebben dat het zo gebeurt,



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

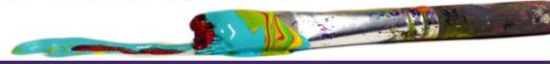
hoe wil jij dan de spontane mooie momenten die op jouw pad verschijnen opmerken? Dan zal je ze misschien niet eens zien omdat je te gefocust bent op jouw planning.

Loslaten kun je geweldig goed oefenen met intuïtief schilderen. Dit is voor sommige controle freaks een gevoel alsof zij zonder bandjes in het diepe wordt gegooid en ze weten niet hoe ze moeten zwemmen. Klinkt nu heel eng maar het wonderlijke is dat iedereen weet hoe ze aan de kant kunnen komen, al is het zoals een puppy, spartelend en trappelend, maar ze komen er wel!

Vaak moet ook eerst de oude troep eruit. Dan is het een zootje, nou en? Dat is prima. Dat lucht op. Dan ben je dat vast kwijt. Weer een blokkade minder. Wat ben je dan goed bezig zeg!

Soms heeft iemand nog niet eens in de gaten wat er allemaal gebeurt. Ze zien alleen dat het een zootje is op het doek. Dan zien ze alleen de chaos. Maar soms kunnen ze niet zien wat ze juist wel aan het bereiken zijn. Op het moment dat dit duidelijk wordt, dat ze juist veel aan het bereiken zijn door de controle los te laten, dan zie je dat ze met sprongen vooruit gaan. Letterlijk en figuurlijk. Op het doek en in hun eigen leven!

Daarom is intuïtief schilderen bij Atelier Kunstig Art meer dan alleen schilderen. Het helpt je om te dealen met die issues die jou blokkeren om gelukkig in het leven te staan.



Zodra je de controle durft los te laten dat je schilderij zo goed "moet" zijn als een Rembrandt of een van Gogh, gaat een hele nieuwe wereld voor je open en dat is echt een aanrader. Dit kun je alleen ervaren!

Dat is waarom mensen blijven schilderen, omdat je door intuïtief schilderen telkens weer in een nieuwe fase belandt en je dan je volgende stappen kan ervaren.



7. Vrijheid en overgave

Een logisch vervolg op het moment dat je de controle los kunt laten (met het schilderen), dat je schilderij iets moet voorstellen, zal je jezelf heel veel vrijheid geven.



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

Op het moment dat je:

- het denken loslaat dat je schilderen iets moet worden.
- stopt met denken dat het niet mooi is wat je maakt.
- stopt met denken wat een ander ervan gaat vinden.

Op dát moment, dat het je juist niet meer kan schelen wat een ander ervan vindt, wat jij ervan vindt of het nou mooi is of niet EN:

Je **STOPT** met denken en gaat **VOELEN!** Dan zal het je niets meer uitmaken wat er nu of hierna gebeurt.

Dan kun je spelen met verf en gaat je hand met je kwast over het doek alsof je hand een eigen brein en wil heeft. "Hoort deze hand wel bij mij?" zal je denken, want het doet dingen die ik niet kan bedenken.

Dit is het moment dat je volledig in overgave bent. Dan bestaat de "echte" wereld buiten niet. Je hebt totaal geen gevoel voor tijd. Met de muziek zing je vrolijk mee en voor je het weet bewegen je heupen of je benen en ben je bijna in trance, alleen jij weet het niet.

Echt waar, zo kan het soms beleefd worden als je de controle los kan laten en jezelf helemaal kan overgeven aan je gevoel.

Dit is de toppunt van overgave en je vrij voelen.

Dit is pas vrijheid, dat je helemaal jezelf mag zijn en volop kunt genieten wat uit jouw wonderlijke zelf kan stromen. Het is en blijft een fantastisch gevoel dat je iets kunt



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



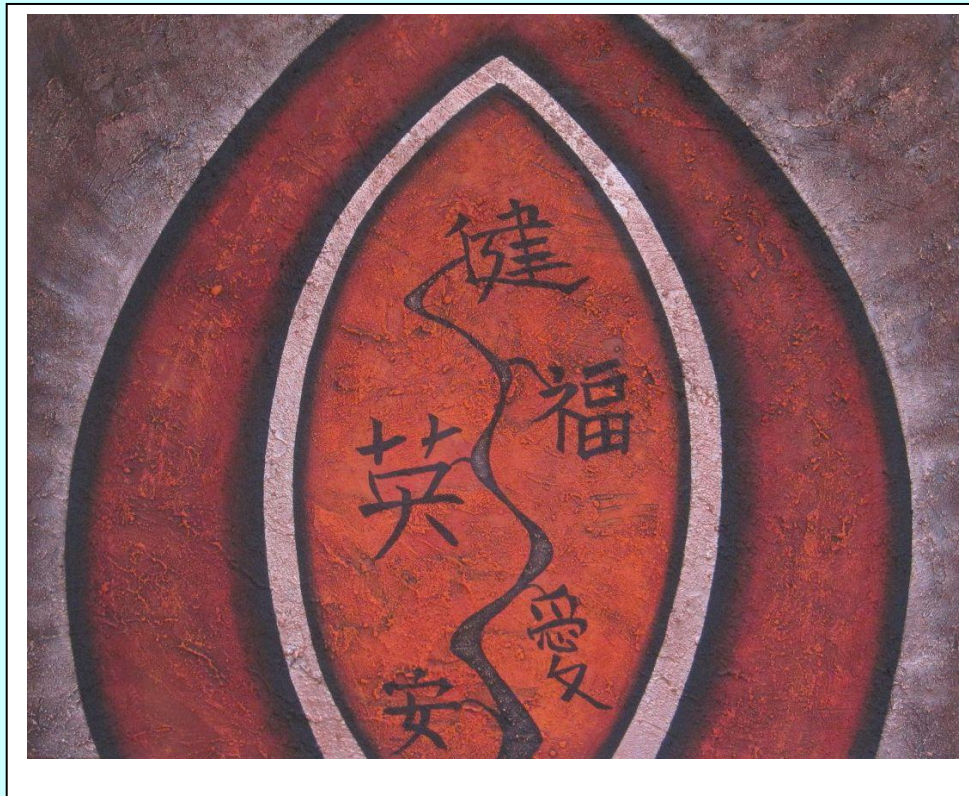
Cursussen

Workshops

Teambuilding

creëren wat er nooit eerder is geweest. Dat er iets is ontstaan dat helemaal bij jou past en jij hebt het gemaakt. Het is jouw verhaal, jouw wereld. Dat geeft zo'n ongelooflijke kick en daarom staat op de deur van het atelier:

Let op: verslavingsgevaar!!

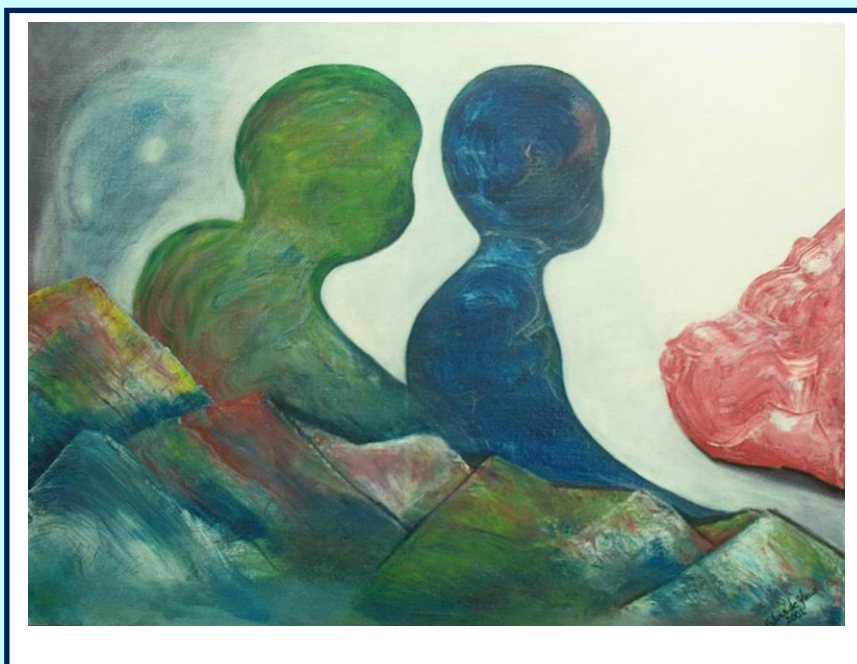




8. Jezelf zijn

Je kunt je nu voorstellen dat je door alle fases heen bent gegaan zoals hiervoor is beschreven, dat je steeds meer en meer jezelf gaat leren kennen en ontdekken. De ware jij staat op en die kan ineens grenzen stellen, waar nodig dingen veranderen in het leven, voor zichzelf kiezen, controle loslaten, oude troep is opgeruimd. Er heeft een hele metamorfose plaatsgevonden en dat is echt gebeurd! Een van de eerste personen die in 2004 bij mij kwam schilderen was na een jaar bijna niet meer te herkennen. Toen ze kwam schilderen kon ze alleen maar met rood en zwart werken en in 1 jaar tijd kon ze met veel plezier met alle kleuren werken. Er was zoveel spanning uit haar gezicht verdwenen. Haar ogen waren weer helder en ze had veel minder pijn in haar lijf.

Het was een waar genoegen om te zien hoe krachtig een kwast met verf kan zijn!





Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

Wil je meer lezen over [intuïtief schilderen](#), de losse [zaterdagmiddag workshops](#) en de [wekelijkse cursus](#)? Kijk dan op de website van [Atelier Kunstig Art](#).

We werken met een [9 strippenkaart](#) en die is een heel jaar geldig. Handig als je wisselende diensten hebt of als je al weet dat je toch niet elke week kunt komen schilderen. Uiteraard ben je welkom om elke week te komen!

Voor mensen die zelf thuis veel schilderen, maar af en toe vastlopen kan deze strippenkaart een uitkomst bieden. Zo doet Atelier Kunstig Art haar best om iedereen te kunnen helpen die graag creatief bezig wil zijn.

Tot gauw, in Atelier Kunstig Art.

Met vriendelijke groet,
Sylvia te Braake

PS. Heel interessant is de tijdelijke aanbieding van dit moment. Wellicht is [dit](#) ook iets voor jou!

Speciale
Zomeractie
9 keer komen, 8 keer betalen!
is € 168,-
Nu aanmelden voor deze te gekke prijs!



Atelier Kunstig Art

Bewustwording door intuïtief schilderen



Cursussen

Workshops

Teambuilding

Atelier Kunstig Art
Sylvia te Braake
IJsselstein

www.kunstigart.nl
info@kunstigart.nl

06-291 35 690

