

Bestel de toolkit,
luister de podcast
en MAAK mee!

Stille parken hebben diepe gronden

Zelf beelden maken

met beeldend kunstenaar
Karin Gerfen
met mindfulness door
Rogier Wilthof



*Zoals een blad aan een boom groeit.
De natuur doet het ons allemaal voor.
Soms moeten we het nog even leren zien.*

Beeldende opdrachten

Centraal staat het maken van beeldende kunst in en vanuit een groene omgeving. Door het luisteren naar een podcast, het uitvoeren van beeldende opdrachten en bijbehorende toolkit wordt je aangezet tot het maken. Per seizoen is er een nieuwe podcast en beeldende opdracht. Het onderzoeken, het kijken naar je omgeving en het verbinden van materiaal en inhoud staan hierbij centraal.

Mindfulness

Om tot de juiste mindset voor het creatieve proces te komen wordt je per seizoen meegenomen in mindfulness opdrachten die je al wandelend en zittend in het park of in een andere groene omgeving kunt uitvoeren. Je kunt zelf het moment van de dag hiervoor kiezen.

Feedback

Om te reflecteren op je doorlopen proces en je gemaakte beeldend werk kies je voor een feedback sessie. Middels Critical Respons Feedback* wordt het werk besproken. Je kunt daarbij kiezen voor individuele deelname of kleinere groepjes. Dit kan online, buiten, maar ook in het atelier van Karin Gerfen in Kampen.

*Lees meer op mijn website over deze methodiek.



Karin Gerfen (42, Kampen)

Beeldend kunstenaar en Beeldend docent. Ze heeft een fascinatie voor natuur, haar proces en al haar materialen. Ze maakt al twintig jaar draadinstallaties op locatie en verzamelt, verbindt en experimenteert. Deze onderzoekende manier van werken geeft ze door in dit project. Ze ontwikkelde inspiratiekaarten en toolkits bij elk seizoen.

Rogier Wilthof (50, Zwolle)

Docent Mindfulness, Yoga, Pilates en Mindful Run. Vanuit een achtergrond als sportdocent heeft hij afgelopen jaren de overstap naar Yoga, Pilates en Mindfulness gemaakt. Maar ook fervent wandelaar en genietend van de "Kunst van de Natuur"; de kleuren, de veranderingen en haar schoonheid. In deze podcast draagt hij bij aan de focus op het maakproces.

Luister naar de Podcast. Je wordt meegenomen naar je eigen stilte en vervolgens in het maken van beelden. De bijzondere locaties van verschillende parken en vier seizoenen vormen het uitgangspunt voor deze maak en luisteropdrachten.



Wil jij ook aangezet worden in je eigen creatieve proces? Bestel op karingerfen.nl

*Bestel elk seizoen
via de webwinkel
op www.karingerfen.nl*

Hoe de kunst van het nietsdoen aanzet tot creatie van iets nieuws



Kies een park (in Zwolle)
en dompel je onder in
de atmosfeer van het seizoen!