

CHRISTINE METZ



IMPULS

Male dein Licht

Eine Naturreise zur inneren Klarheit.

Schön, dass du da bist. Lass etwas entstehen –
langsam, mit Farbe an den Händen und Erde unter
den Füßen.



Hier geht es ums Machen. Um Natur, Kunst und das, was dazwischen liegt. Du findest Übungen, Gedanken, vielleicht ein paar Umwege – und hoffentlich etwas, das bei dir andockt.

WER STECKT DAHINTER?

Über mich



Christine Metz, Farbfängerin.

Erfahrungen mit Natur und Kunst – und vor allem mit dem Durcheinander, das beide mitbringen.

Was ist schwerer: mit vollem Gepäck im Regen wandern, ohne zu wissen, wo man übernachtet?

Oder ein Bild malen, das ständig anders werden will und nie so, wie man es geplant hat?

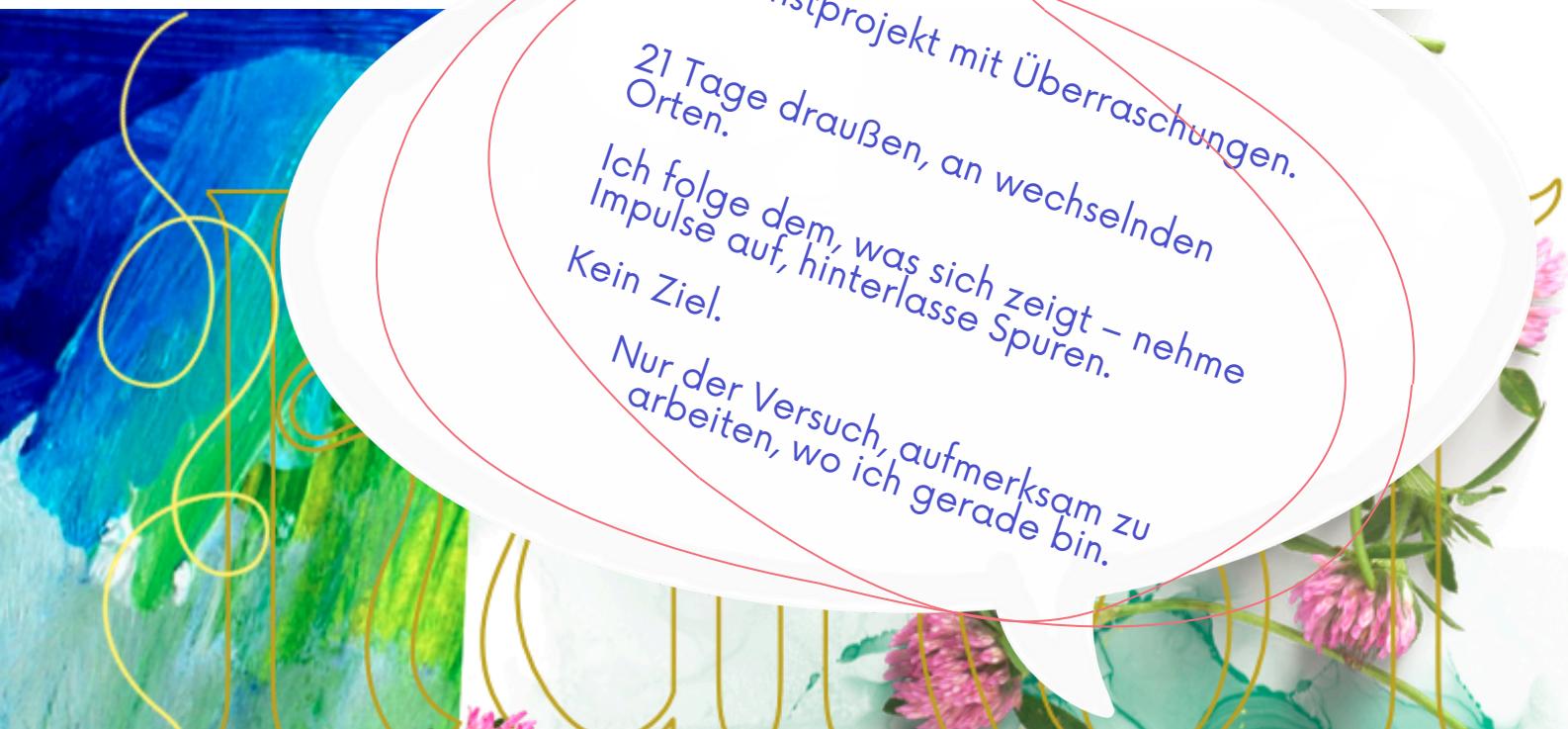
Ich kenne beides – und weiß, wie wertvoll genau das sein kann.

Was mich gerade beschäftigt:

Ein Kunstprojekt mit Überraschungen.
21 Tage draußen, an wechselnden Orten.

Ich folge dem, was sich zeigt – nehme Impulse auf, hinterlasse Spuren.
Kein Ziel.

Nur der Versuch, aufmerksam zu arbeiten, wo ich gerade bin.





Zu diesem Papier: Mit meinen Impulsen begibst du dich auf eine kleine Lichtsuche – draußen und in dir.

Dein inneres Licht, es zeigt sich im Denken.
Eine andere Pforte, durch die es scheint, ist die Natur.

Erste Lichtspur

→ Finden

Finde draußen einen schönen Ort – einen Sonnenfleck auf dem Waldboden, eine verdrehte Wurzel, einen glitzernden Stein.

Was erzählt diese Stelle über dich – ganz leise?

→ Malen

Nimm das Gefühl mit in ein Bild. Male nicht das, was du siehst, sondern das, was in dir geschieht.

Das Licht, die Schwere, die Weite. Lass Linien, Farben und Formen sprechen – ohne Ziel, ohne Bewertung.

→ Sinnen

Was war überraschend?

Welche Farbe war dominant und was bedeutet sie für dich?



Zweite Lichtspur

→ Finden

Wähle draußen einen schönen Zweig.

Arrangiere es so, dass sein Schatten genau auf dein Papier fällt.

→ Malen

Male den Schatten –wie er fällt, zittert, sich im Wind verändert.

Nutze Farben, die du nicht erwartest.

Lass den Schatten bunt werden, deine Stimmung mit hineinlaufen.

→ Sinnen

Was ist entstanden?

Wie passt es heute zu dir?



Wie geht es weiter?



Du hast gefunden, beobachtet, gemalt.

Du hast das Licht gespürt, den Schatten entdeckt
und dem Zufall erlaubt, mitzumachen.

Wie war es?

Vielleicht still. Oder überraschend.

Es braucht wenig, um bei dir anzukommen.
Das ist erst der Anfang.

Im Minikurs

gehen wir weiter, folgen der Spur des Lichts.

Es geht um das Zusammenspiel
von Natur und innerem Erleben,
von Wahrnehmen und Wandeln,
von Grün und Gefühl.

Du bekommst:

grüngoldene Impulse direkt aus der Natur
Kleine kreative Wege nach innen
Raum für Ausdruck – frei und fließend.

grün Wenn du Lust hast, deine Intuition leuchten zu lassen,
grün deine Umgebung mit neuen Augen zu sehen,
grün und in Farbe zu verwandeln, was in dir lebt –

👉 Dann komm in den Minikurs (Start 1.9.2025)

Lass dich überraschen, was alles schon da ist.