

LEISTUNGSBESCHREIBUNG

MARE E MONTI – WUWEI & KALLIGRAFIE

von/bis: 13. – 27. September 2024 (14 Tage)

Dozentin: Simone Rahn, Bochum, M: 0176-2280 1978, Mail: screttenand@yahoo.com

Geeignet für: Interessierte, Anfänger und Fortgeschrittene

Kursgebühr: 930 €/Person (für 10 Kurstage, inkl. Kursmaterialien)

Unterkunft: 755 €/KursteilnehmerIn (für 14 Tage) im eigenen Doppel-/Einzelzimmer
500 €/Begleitperson im selben Zimmer, welche nicht KursteilnehmerIn ist
(inkl. Bettwäsche, Dusch-/Handtücher & Endreinigung)

Verpflegung: 210 €/Person Vollverpflegung vor Ort / 15 €/Tag/Person pauschal
Am 14./26.9.25 werden wir auf eigene Kosten auswärts essen. Es besteht keine
Verpflichtung. Aber auch keine Bekochung in Costiolo an diesen beiden Abenden.

Land/Region: Italien / Ligurien (Ponente) – Blumenriviera

Provinz/Ort: Imperia / Costiolo (Prelà)

Adresse: Piazza San Bernardo 2 + 6, 18020 Prelà/Costiolo

Unterkunft: Casa Corvo ist aufgeteilt in 2 Wohnungen auf 2 Etagen. Das sind insgesamt:
2 Küchen, 3 Badezimmer, 2 Einzelzimmer, 3 Doppelzimmer, 1 Wohnzimmer,
1 große Sonnenterrasse auf einem 2000 m2 großen Grundstück mit
terrassiertem Garten und diversen Sitzplätzen. (Sollte Casa Corvo durch
Teilnehmende ausgebucht sein, wird zum selben Preis, im selben Weiler ein
adäquates Zimmer in einer Ferienwohnung angeboten.)

Flughäfen: Genua oder Nizza

Bahnhof: Imperia Oneglia (Hauptbahnhof)

An-/Abreise: Check-In im Casa Corvo ist um 16 Uhr / Check-Out um 10 Uhr für Anreisende
mit dem Auto oder mit dem Taxi.

Sammeltransfers: Sind im Preis inbegriffen. Am Ankunftstag von 15 – 22 Uhr von Imperia-Oneglia
Hbf. Am Abfahrtstag um 8.30 Uhr nach Imperia-Oneglia Hbf – nach frühzeitiger
Absprache.

Kennenlernen vor der Reise:

Wenn die Mindestteilnehmermenge erreicht ist, vermittele ich gerne ein Online- oder Präsenz-Treffen, damit die Teilnehmenden sich kennen lernen, Fragen stellen oder sich zu Fahr- oder Reisegemeinschaften verabreden können.

Kurszeiten:

Jeweils von Mo-Fr, 10 – 13 Uhr und von 16 – 18.30 Uhr, werde ich den Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die persönliche Anwesenheit der Teilnehmenden zu diesen begleiteten Zeitfenstern ist fakultativ. Ein/e Jede/r arbeitet wann und soviel wie er/sie möchte. Das Atelier ist durchgehend geöffnet und kann auch außerhalb dieser Zeitfenster genutzt werden. An den Wochenenden gibt es keine fachliche Begleitung/Anleitung, wenngleich weiter gearbeitet werden kann. Ein/e jede/r nutze sie gerne so, wie er/sie möchte. Die Sprache des Kurses ist Deutsch.

Verpflegung:

Das Frühstück ist als kleines Buffet aufgebaut, so dass man sich von 8 – 10 Uhr frei bedienen kann. Feste Zeiten haben das Mittagessen um 13.30 Uhr und das Abendbrot um 19 Uhr. Vorwiegend vegetarische/italienische Küche. Wer möchte, kann sich beim Kochen gerne beteiligen oder es auf Wunsch ganz übernehmen – auf freiwilliger Basis. Wer nicht an den Essen teilnehmen möchte, gibt frühzeitig Bescheid. Kaffee, Tee und Wasser sind frei verfügbar. Alle weiteren Zwischenverpflegungen bitten wir auf eigene Kosten selbst zu tätigen (kleiner Laden im nächsten Dorf) oder in Auftrag zu geben. Auf Wunsch kann der Pauschal-Betrag angehoben werden. Was in der Essenskasse übrig bleibt, wird am Ende an alle zurückverteilt.

Freizeitgestaltung:

Wer Lust hat auf Ausflüge ins Dorf, in die Stadt, ans Meer oder in die Berge hat die Möglichkeit mit öffentlichem Bus (fährt nur ca. 3 x pro Tag), wandernd, fahrradfahrend, mit Taxi oder mit Auto/Fahrgemeinschaft die Gegend zu erkunden. Direkt vom Haus aus gibt es einen lokalen Wanderweg. Die nächsten beiden Dörfer (weiter unten/oben) sind zu Fuß in ca. 15 – 20 Minuten zu erreichen – über die Asphaltstraße oder Wanderweg. Zudem gibt es auf dem 2000 m² großen Grundstück genügend Örtchen und Tische, um sich kreativ, sinnierend, lesend oder ausruhend zu verlustieren oder zurückziehen zu können. Imperia, die Provinzhauptstadt mit den beiden Stadtteilen Porto Maurizio und Oneglia, ist in 15 Autominuten zu erreichen. Es gibt Sand- und diverse Steinstrände. Ein Ausflug am 14.9. wäre eine wunderbare Gelegenheit, unseren gemeinsamen Aufenthalt mit einem Aperitiv am Meer zu feiern! Ein anschließendes Essen in einem der Restaurants vor Ort würde den Sonntag gebühlich abrunden...

Schwerpunkt der 1. Woche:

Erst einmal heißt es anzukommen! Das Haus und den Garten, den Weiler und die Umgebung zu erkunden. Den Reisestress loszulassen und in das milde Klima einzutauchen – oder wieso nicht in das Süßwasser des nahe gelegenen Bach-Beckens oder des Meers? In der ersten Woche sammeln wir Eindrücke und spielen mit diesen im Atelier. Wer will, kann auch an Schrift arbeiten. Es ist ein Ankommen und Aufbauen, ein Eintauchen und Vertiefen. Jede/r auf seine Weise...

Schwerpunkt der 2. Woche:

In der zweiten Woche verdichten und verstoffwechseln wir die Eindrücke der Vorwoche. Was ist hängen geblieben aus den ersten Tagen des Ankommens und Genießens, des Entdeckens und Bei-Sich-Seins? Welches Thema – inhaltlich wie gestalterisch – ruft danach vertieft und umgesetzt zu werden..? Unsere Antwort darauf ist eine mit Farben, Texturen, Wörtern, Texten und Schriften... Es gilt nichts zu beweisen. Nichts zu tun, was nicht getan werden will. Aber das, was entstanden ist in dieser Zeit, wird am letzten Freitag feierlich bestaunt und gefeiert. Danach gehen wir alle aus zum Essen mit einem (Zwischen-)Stopp im nahegelegenen mittelalterlichen Dorf Dolcedo und einer verdienten Einladung zum Aperitif! Wer will, kann sich dort mit wunderbaren kulinarischen und anderen Mitbringeln für Zuhause ausstatten.

... und warum oder was ist Wuwei?

Wuwei ist ein Grundgedanke aus dem Taoismus. Das Prinzip beruht auf der Kunst des Geschehenlassens dessen, was gerade (da) ist, des Nicht-zielgerichteten-Handelns, des Schwimmens mit und nicht gegen den eigenen inneren Strom (Energie/Bedürfnis/Freude). Ein planloses Am-Ziel-Sein, weil man immer grad das umsetzt, was sich stimmig mit dem innersten Impuls erweist (und wenn es Dösen ist...)

Wenn man die Möglichkeit hat, ohne Zugzwänge oder Gruppendruck und ganz im eigenen Rhythmus sich mit seinem Tun oder Sein, der Natur oder Kreativität zu verbinden, kommt man leichter in einen Zustand, wo Inspiration und Schöpferkraft geschehen kann. Das Herausbringen ur-eigener Impulse... Wenn dann auch noch alles bereitsteht, um diese Inspirationen umzusetzen, kann es zu einem kreativen Flow kommen, der kaum mehr zu bremsen ist!

Im Grund genommen sind wir immer für unser eigenes Wohlergehen verantwortlich. Doch dieser Rahmen betont noch einmal mehr die Freiheit jeden. Es ist wünschenswert, dass ein/e jede/r für sich selber sorgt – dann ist für alle gesorgt! Außer es handelt sich um das tiefe Bedürfnis/Lust/Freude, alle z.B. zu bekochen! Ganz nach dem Motto: NICHTS MUSS – ALLES KANN!

Und last but not least: Dies ist kein Kalligrafie-(Konsumier-)Kurs – kein Blockunterricht! Und doch stehe ich ein mit meinem ganzen Wissen und Können. Was immer Du wünschst oder lernen möchtest, ich werde Dich dabei unterstützen – und gleichzeitig mein Bestes geben, Deinen Flow nicht auszubremsen oder ihn so richtig zum Fließen zu bringen... La vita è bella – im Prino-Tal! ☺