

Stip voor stip uit je hoofd – dotpainting workshop



Zaterdag 13 december 2025 van 13:30 tot 17:30 uur

Over 2 weken



Carin Hafkamp

Mozartstraat 97, Twello

Zin om even uit je hoofd te komen en gewoon lekker met je handen bezig te zijn? Soms zit je hoofd zo vol dat zelfs ontspanning hard werk lijkt. Je merkt het aan je adem, je schouders, je tempo. Alles staat aan.

Dotpainting is dan bizar effectief. Het ritme, de herhaling, de focus op één stip tegelijk. Je zenuwstelsel begrijpt die taal meteen: langzaam, veilig, rustiger.

Tijdens deze workshop leer je stap voor stap de basis van dotpainting. Een meditatieve, vrolijke schildertechniek waarbij je met stippen patronen en symbolen maakt.

Het mooie is: je hoeft niks te kunnen. Geen schilderervaring, gewoon stippen, ademen, creëren en verwonderen en merken dat het ritme vanzelf rust brengt.

Door stip voor stip te werken:– wordt je adem rustiger– wordt je hoofd stiller– ontspant je lijf stap voor stap – voel je meer ruimte in jezelf– raak je ontprikkeld zonder te hoeven nadenken.

In vier ontspannen uren:

☐☐ leer je de techniek van dotpainting

☐☐ speel je met kleur en symboliek

☐☐ maak je een persoonlijk stipkunstwerk om mee naar huis te nemen

☐☐ geniet je van koffie/thee en iets lekkers

Duur: ± 4 uur

Deelnemers: min. 2 personen - max. 4 personen

Locatie: mijn praktijk in Twello (Mozartstraat 97 in Twello)

Investing: € 45 (inclusief materialen, koffie/thee en lekkers)

Een ontspannen middag waar je zenuwstelsel je dankbaar voor gaat zijn.

Kern

Twello

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Ontmoeten, Recreatie / ontspanning

Wat

Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar
kijkindekernen.nl/agenda

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30

Mozartstraat 97

Stip voor stip uitje hoo...

13-12-2025 / 13:30 - 17:30
Mozartstraat 97