

## Schilderen in de sluiertechniek bij stress en prestatiedruk

**Prestatiedruk** is het voelen van druk om zo goed mogelijk te presteren. Het is een vorm van stress die op jonge leeftijd al voor kan komen. Bij prestatiedruk gaat het veelal om het eindresultaat zelf, niet de weg ernaartoe. Er worden (te) hoge eisen gesteld en je denkt dat je hier altijd aan moet voldoen. Een voorbeeld is 'beter zijn dan anderen' en dit zorgt ervoor dat de druk om te presteren toeneemt.

Uiteindelijk kan het resulteren in een burn out, oververmoeidheid, depressie en auto-immuunziektes.

**Het schilderen in de sluiertechniek** vraagt een geduldige overweging en een zorgvuldige uitvoering. In de ruimte en tijd die ontstaat tijdens het schilderen kom je weer tot je zelf. Je leert twee stappen vooruit te denken om je schilderij op te bouwen.

Je schildert steeds opnieuw een doorschijnend kleurvlak over een ander transparant kleurvlak en tussendoor wacht je steeds totdat het droog is. De kleuren intensiveren en beweging van de kleur wordt zichtbaar. Uiteindelijk dient zich een inhoud aan die steeds meer vorm krijgt door de kleuren in de eigen kleurbeweging te schilderen.

In tegenstelling tot bij prestatiedruk gaat het bij het sluieren om de weg ernaartoe en niet om het eindresultaat.

We nemen ruim tijd voor de cursus: 12 ochtenden of middagen van drie uur.  
De kosten bedragen 360 euro en worden (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekering.

**Informatie en contact** : Karin Lamers 0652074800 [karinlamers@planet.nl](mailto:karinlamers@planet.nl)  
[www.medischeschildertherapie.nl](http://www.medischeschildertherapie.nl)