

aldus

Kleurboek voor volwassene

Marja van 't Wel presenteerde zaterdag in Amersfoort 'Kleurboek voor volwassenen deel 2'.

Heb ik deel 1 gemist?

„U heeft de primeur gemist, maar deel 1 is nog te koop.”

Wat is het idee?

„Je kunt een muziekje opzetten en lekker een stukje voor je uit kleuren. Dat noemen ze tegenwoordig mindfulness. Dan kleur je de kangoeroe bruingrijs en gebruik je arceermogelijkheden.”

Er is ook een diepere laag?

„De knipoog naar binnen. Er staan ook vragen in het boek. Een kangoeroe brengt snelheid in het leven. Neem je iemand in je buidel mee? Of raak je opgebrand door alles snel, snel te doen? Dan kleur je de kangoeroe oranje of rood.”

Creatief met kleur?

„Er zit een filosofie achter. Mensen wakker schudden. Waar ben je mee bezig? Hoe balanceer je?”

Is er een minimumleeftijd voor het kleurboek?

„Pubers, kan. De doelgroep bestaat uit mensen die beperkt in hun energie zitten: burn-out, overspannen of van nature geen energie. Je pakt een potlood en aan de slag.”

Alleen dierenplaatjes?

„Ja. De adelaar heeft iets hoog-



moedigs. Een koe kan erbij geplaatst worden. Die koe zegt: we leven hier op aarde, doe gewoon.”

Ik begrijp dat er een maandagmiddagclub met kleurende dames is?

„Het kan in huiselijke kring. Ik geef workshops en trainingen.”

Workshop en training kleuren?

„Hoe je kleur en afbeelding kunt vertalen naar binnen toe.”

Samen kleuren?

„Dat kan heel goed. Je legt verbinding en contact met jezelf en de ander. Je vertelt wat een dier je doet en waarom je hem zo kleurt.”

Kleuren is reflectie en meditatie?

„Laat het gedrag van het dier op je inwerken. Een kangoeroe leeft snel. Is het leven minder als ik het tempo van een slak aanneem?”

Je kleurt je leven in?

„Mijn motto is: wie kleur geeft aan zijn leven, ziet de wereld nooit meer in zwart-wit.”

ROB ROMBOOTS