



未来 之艺术生命线

一场通往未来自我的创意之旅，亦能指引他人。

通过艺术、反思与身心体验，与你的内在智慧重逢——为了你自己，也为了你所关爱的人。



HILDRUN ROLFF 教授 主讲

你是否感到困在过去的自己与正在成为的自己之间？

生活节奏飞快——在倾尽所能给予他人的过程中，许多人迷失了自己的内在节奏。"未来之艺术生命线"是你再次呼吸的空间——让创造力发声，让双手引领，让洞察浮现。

这门为期五天的旅程由著名艺术治疗师及教练 Hildrun Rolff 教授设计，通过艺术创作、直觉探索和身体觉知，帮助你将迷茫转化为方向。

你无需任何艺术技能——只需怀有向内倾听的意愿。通过引导式练习和反思，你将学会看见塑造你人生故事的脉络，并以清晰、勇气和自我关怀去重新构想它们。

- 通过艺术与故事，与真实的自我**重新连接**。
- 将情绪模式**转化**为创造性的洞察。
- 通过具身实践，建立**韧性与平静**。
- **重新寻回**方向、清晰度和生命力。

问题：这五天我将收获什么？

你将带着清晰的思路、焕新的情绪状态，以及用于自我调节、身体觉察和创造性反思的实用工具离开。

问题：这与愿景板工作坊有何不同？

"未来艺术生命线"在更深层、身体的层面工作——连接艺术、故事与身体，以解锁个人的洞察与转变。

"你离开时并非被'修复'——而是装备了应对生活挑战的工具。"
—— Hildrun Rolff 教授

立即加入未来艺术生命线，开启你的下一章。

课程安排

每一天都包含引导式艺术创作、反思讨论、律动及静心整合时间——节奏舒缓，注重深度与休息。

与未来的自我连接

2026年1月9日，星期五
上午9点 - 晚上7点

生命模式与微仪式

2026年1月10日，星期六
上午9点 - 晚上7点

情绪与关系

2026年1月11日，星期日
上午9点 - 晚上7点

复杂的身份认同

2026年1月12日，星期一
上午9点 - 晚上7点

你的个人工具包

2026年1月13日，星期二
上午9点 - 下午1点



关于导师

"Hildrun Rolff 教授是一位艺术引导 和教育家，在Trauma Informed（创伤知情照护）拥有超过40年的经验。她的工作融合了艺术、心理学和身体觉知，帮助人们重新连接目标与生命力。"

你准备好重新连接生命中真正重要的事物了吗？

加入 Hildrun Rolff 教授与一群寻求改变的同行者，共同踏上这场创意转型之旅。

**立即预定您的位置——名额有限。
开启你的五天旅程。**

你的五天旅程

HILDRUN 教授主持的艺术治疗工作坊

在这个沉浸式工作坊中，你将体验探索、静默与被支持的创造力的融合。每个环节都将艺术、正念和人生传记反思交织在一起，将你的想象力扎根于身体的觉察之中。

- 通过律动与呼吸，grounding 并安顿下来
- 创造象征性的过去、现在与未来地图
- 小组分享圈与反思性写作
- 将洞察整合到日常生活与未来愿景中

适合人群：

教师、辅导员、照护者、创意工作者，以及任何处于人生转变或更新时刻的人。无需艺术经验——只需你的好奇心与临在。

日期：2026年1月9日至13日（周五至周二）

地点：工作室（八打灵再也）或在线直播

引导师：Hildrun Rolff 教授

早鸟价：1,700 马币 / 400 美元
(截至2025年11月11日)

常规价：2,000 马币 / 470 美元

付款计划：可分期付款（3期）

费用包含：艺术材料（餐食自理）

扫码或点击
立即注册



来自你的导师 - Hildrun Rolff 教授的寄语

在这个似乎加速到令人陌生的世界里，我们许多人都在默默地问：当周围的一切都在变化时，我如何保持真实的自我？在通过艺术、律动和反思陪伴人们走过的数十年里，我见证了一个共同的挣扎——我们是多么容易忘记自己内心世界的语言。我们无止境地给予他人，却常常忽视了支撑我们的更深层的生命脉搏。

我创建"未来艺术生命线"作为对那片寂静的回应。不是因为世界需要更多的课程，而是因为我们更需要深度的空间——在那里，身体可以说话，双手可以记起，心灵可以重新找到它的节奏。这个项目不是为了画出完美的图画，也不是为了表演。它是一份邀请，通过艺术创作和温和的人生传记反思，重新发现你本自具足的直觉智慧。

怀着温暖与期待，

Hildrun