

Mal- und Kunsttherapie

Kreative Lösungsfindung - Einzelsitzungen und Workshops

Die etwas anderen Workshops in Zeichnen und Malen - für Kinder und Erwachsene



Die wahre Kunst ist das Leben selbst

In jedem Menschen steckt schöpferisches Potenzial, auch in dir. Ich gehe davon aus, dass wir die Antworten und Wegweiser in uns selbst finden. Das Malen und kreative Gestalten macht Verborgenes sichtbar. Dadurch entsteht Raum für neue Erfahrungen, Ressourcen, Antworten, Lösungen und Erkenntnisse. Ein Weg zur Selbstliebe und Bewusstsein. Ein Weg dich dorthin zu bewegen, wo du im Einklang mit deinem **Herzen** bist.

Was genau ist Mal- & Kunsttherapie?

Eine Beratungs- und Therapieform welche mit diversen gestalterischen Mitteln arbeitet. Vorwiegend sind dies Gouache-Farben. Andere Materialien wie Papiere, Stoff, Ton, Kohle, Wachstifte etc. stehen ebenfalls zur Verfügung.

Der Mensch mit seinen eigenen Lebensthemen steht im Mittelpunkt. Kunsttherapie bietet Raum um frei von Leistungsdruck seinen Eindrücken und inneren Bildern Ausdruck zu verleihen. Es ist die Sprache der Seele, welche hier ihren gebührenden Platz erhält. Mal- & Kunsttherapie ist eine Möglichkeit zu sich selbst zu finden, den kreativen Umgang mit dem Leben

zu fördern, sich zu entwickeln und das Selbstbewusstsein zu stärken. Ein Weg zur Selbstliebe und Bewusstsein. Ein Weg dich dorthin zu bewegen, wo du im Einklang mit deinem Herzen bist.

Die Kunsttherapie ist eine wertfreie, gesprächsbegleitende Therapieform.

Wann wird Mal- & Kunsttherapie angewendet und bei welchen Themen begleite ich Sie im Atelier?

- Überforderung und ständiges angespannt sein
- Konzentrationsstörungen / Lernschwierigkeiten
- Fehlendes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Sinnsuche
- Depression / Zwangserkrankungen / Burnout
- Beziehungsproblemen
- Krisen und Konfliktsituationen
- Persönlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen oder andere Lebensthemen

Warum Malen?

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch die Antworten und Wegweiser in sich selbst findet. Das Malen und kreative Gestalten macht Verborgenes sichtbar. Dadurch entsteht Raum für neue Erfahrungen, Ressourcen, Antworten, Lösungen und Erkenntnisse.

In der Kunsttherapie geht es nicht um das Gestalten eines Kunstwerkes welches gesellschaftliche Ansprüche zu erfüllen hat. Sondern darum, Gefühlen, Gedanken und Eindrücken Ausdruck zu verleihen. Wir widmen uns der Kunst, der Mensch zu sein, der ich wirklich bin. Dann können sich Lebenskraft und Lebensfreude wieder voll entfalten, das Licht in uns wieder nach aussen strahlen und unseren Weg beleuchten. Das Leben ist ein ständig wandelnder Prozess. Daher ist das Leben selbst ein Kunstwerk welches wir mitgestalten können.

Wer kommt in die Mal- & Kunsttherapie

Die Maltherapie eignet sich für Menschen jeglichen Alter



kreativ-impuls
das Malatelier...

Mal- und Kunsttherapie • freies Malen • Malwerkstatt