



Begleitetes Malen – auf der Spur der Einzigartigkeit

Das Begleitete Malen hilft zur Ruhe zu kommen, den Kontakt zu sich zu finden und zu pflegen, dem inneren Impuls zu vertrauen und neue Wege zu beschreiten.

Diese Therapieform eignet sich besonders dort, wo Worte fehlen. Sie malen frei, ohne Vorgabe, was gerade in Ihnen entsteht. Sie geben Ihren inneren Bildern eine Gestalt. Die Bilder werden weder gewertet noch interpretiert. Sie sind was sie sind, Ausdruck ihrer Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse. Das Begleitete Malen hilft Ihnen klarer wahrzunehmen und eigene, bislang ungenutzte Ressourcen zu aktivieren.

In der Gruppe	Jeden zweiten Freitagabend von 19.00 – 21.00 Uhr	CHF 80.00
Einzelsetting	Termine auf Anfrage	CHF 130.00

Lösungsorientierte Maltherapie – Entlastung finden in schwierigen Situationen

Die lösungsorientierte Maltherapie unterstützt Sie alte Muster aufzulösen, ermöglicht Heilung und Erleichterung und hilft neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

In dieser kunsttherapeutischen Methode werden störende Erinnerungsbilder durch störungsfreie Bilder im Gehirn ersetzt. Neueste Ergebnisse der Hirnforschung unterstützen und belegen diese Methode. Eigene Anliegen werden in Einzelsitzungen mit bestimmten Bildaufgaben malend erschlossen und bearbeitet.

Mögliche belastende Themen:

*Wiederkehrende Gefühle und Gedanken die den Lebensfluss blockieren *schmerzhafte Körpersymptome
*anstehende Entscheidungen *ungeklärte Beziehungen *hemmende Familiensysteme *belastende Ereignisse / Traumas

Einzelsetting	Termine auf Anfrage	CHF 130.00
----------------------	----------------------------	------------

Malen und Gestalten mit Jugendlichen – Raum für Kreativität

Der wertfreie und geschützte Raum des Malateliers bietet sich an als Treffpunkt für Jugendliche, die sich – aber auch neue Materialien und neue Techniken – entdecken möchten.

Manchmal arbeitet jeder für sich oder die Gruppe entscheidet sich für ein Gruppenprojekt. So entwickeln sich Bilder oder Objekte zu Themen wie Gefühle, Glück, wer bin ich, Beziehungen oder Natur. Dabei ist das Erleben der eigenen Schöpfungskraft genauso wichtig, wie die Zusammenarbeit und der Austausch in der Gruppe.

In der Gruppe	Jeden zweiten Freitagabend 18.00 – 20.30 Uhr	CHF 40.00
----------------------	---	-----------

Das Malatelier – ein geschützter Raum

Alle, gross und klein, jung und alt, sind herzlich willkommen!

Das Malatelier ist ein geschützter Raum der Konzentration bietet. Die entstehenden Bilder werden nicht gedeutet oder interpretiert. Es wird weder künstlerisch beurteilt noch gewertet. Es sind keine malerischen oder künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Schnuppern ist jederzeit möglich und unverbindlich.