

Workshop

Kreative Selbsterfahrung zum Ausprobieren

Donnerstag, 15.02.2024
18.30 - 21.00 Uhr

mit
Kunsttherapeutin Jutta Noack



Laura Adai (Unsplash)

Im Workshop mit der Kunsttherapeutin Jutta Noack könnt Ihr beim Gestalten mit Farben mehr über Euch und Euer Seelenleben erfahren. Über das spielerische Malen kommt man nämlich leichter mit seinen Gefühlen in Kontakt und kann so etwas zum Ausdruck bringen, was sonst schwer fällt, in Worte zu fassen.

„Die Freude am schöpferischen Arbeiten und das Entdecken der eigenen Kreativität fördern die Selbstwahrnehmung und stärken das Selbstwertgefühl“, so die Kursleiterin.

Im Workshop werden verschiedene Themen vorgeschlagen, die dann gestalterisch bearbeitet werden.

Die Teilnehmenden tauschen sich im Anschluss, unter der Anleitung von Jutta Noack, über die entstandenen Bilder aus.

In dieser Runde können die Anwesenden viel über sich selbst erfahren und Zuversicht über die eigene Schaffenskraft gewinnen. Durch das kreative Gestalten finden sich oft Impulse und neue Wege, um herausfordernde Lebenssituationen anders zu bewerten und anzupacken.

Denn über das spielerische Tun entsteht Abstand zu den Problemen oder Krisen. Aus dieser Distanz heraus können neue Sichtweisen mit Lösungsansätzen entstehen.

Eine besondere Begabung oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Es handelt sich nicht um einen Malkurs, die Teilnehmenden müssen nicht malen können und es geht nicht um das Gestalten von „schönen“ Bildern.
Kreative Selbsterfahrung eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die aktive Stressbewältigung und Entspannung suchen.

Kosten 20 Euro inkl. dem gesamten Material

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Anmeldeschluss ist bereits Freitag, der 09.02.2024!