

Mal- und Kunsttherapie

Atelier



Ausdrucksmalen ist Bewusstseinsbildung

Maltherapeutische Einzelbegleitung

Heutzutage sehnen sich immer mehr Menschen danach Ihre Phantasie entwickeln zu können, möchten etwas für sich selber tun und sich zum Ausgleich kreativ betätigen. Aber nicht jeder ist ein Picasso.

In unserer kopflastig, sachlich eingerichteten Gesellschaft gelingt es nicht immer, das Gleichgewicht zwischen wirtschaftlichen und seelischen Bedürfnissen zu finden. "Kann ich mir denn eigentlich die Freiheit nehmen und malen? Ich kann ja gar nicht malen!"

Auch ohne jegliche Vorkenntnisse im Malen werden Sie im Verlauf der therapeutisch begleiteten Maltherapie in einen Bildprozess kommen, der sich auf Ihre Persönlichkeit positiv und stärkend auswirkt.

Beim Malen und im entstehenden Bild haben Sie die Möglichkeiten, sich selber näher zu kommen, sich besser verstehen lernen, Spiritualität zu erfahren.

Im anschliessenden Gespräch werden die Erkenntnisse, die Sie aus Ihrem Bild gewonnen haben, vertieft.

Es kann sein, dass Sie so eine Lösung im Umgang mit einer Krise entwickeln, eigene Ressourcen entdecken oder sich beim Malen negative Muster oder Blockierungen gelöst haben.

Die Erfahrungen aus Ihrem schöpferischen Prozess können Sie dann behutsam in Ihr Leben, Ihren Alltag einfließen lassen.

Kreativ sein ist fortwährende Veränderung, wie das Leben selber auch. Wer sich mit Lust und Freude, Farben und Formen widmet, lernt dabei mit Veränderung umzugehen, kann Belastungen loslassen, öffnet sich neuem, gewinnt Leichtigkeit und Lebensfreude.

Den mutigen gehört die Welt!

Rufen Sie mich an, wenn Sie weitere Fragen dazu haben.

Maltherapeutische Einzelbegleitung für Erwachsene: Fr. 100.-/ 1 Std.
Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten aus der Zusatzversicherung.

Atelier N. Prina, Dipl. Mal- und Kunsttherapeutin IAC
Untere Fabrik, Allmendweg 35, 4450 Sissach

weitere Infos und Anmeldung unter
www.norma-prina.ch oder 079 692 82 06/ 061 991 00 89