

# Kunsttherapie

( auch Mal- oder Gestaltungstherapie)

Kunsttherapie eignet sich für Kinder und Erwachsene:

Sie wirkt entspannend und klärend, unterstützt in Krisenzeiten oder in veränderten Lebenssituationen, dient der Krisenbewältigung und kann Heilungsprozesse fördern.

Gefühle können im Malen und Gestalten ihren Ausdruck finden: Je nach Stimmung kann auf verschiedenen Papierformaten mit Acryl- oder Aquarellfarben, Pastell- oder Ölkreiden und Collagematerial gearbeitet werden.

Tonmaterial steht als haptisches Material zur Verfügung. Durch das kreative Arbeiten kann Erlebtes, können Stimmungen und Gedanken Gestalt annehmen.

Was sich oft in Worten nicht sagen lässt, wird so sichtbar. Spannung und Druck können abgebaut, Lebenskraft und Freude neu erschlossen werden.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Auch wenn Sie sagen: „Ich kann doch gar nicht malen“ so findet sich immer ein Weg des kreativen Ausdrucks ohne Leistungsdruck. Es sollen ja keine „Meisterwerke“ entstehen!

Ich biete Einzelsitzungen, Gruppentherapien und Workshops in Schöneck- Kilianstädten oder auch gerne in Ihren Gruppenräumen.

## Terminabsprache:

Sabine Christof

Hanauer Str.49 A, 61137 Schöneck

Tel./Fax: 06187-99 49 017, Mobil 0179- 698 4998

Sabine.Christof@gmx.de