



DIE KUNSTWERSTATT

Atelier für individuelle Beratung
und Begleitung im künstlerischen Prozess

Präventionskurse im Bereich Stressreduktion und Entspannung:

- Malen
- Plastisches Gestalten

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die sich durch die Belastungen des Alltags (vermehrter negativer Stress, = Distress) körperlich und seelisch beeinträchtigt fühlen.

Bevor es zu funktionellen Störungen kommt oder sich diese sogar zu Erkrankungen ausweiten, können Sie mit künstlerischen Maßnahmen entgegenwirken.

Vorkenntnisse zum Malen und plastischen Gestalten sind nicht erforderlich, da nicht das Bild oder die Plastik als Ergebnis entscheidend ist sondern der Mal- und Gestaltungsprozess an sich.

Während des Prozesses können neue Erfahrungen und Verhaltensweisen gemacht werden, die sich erproben und dann ins Alltagsleben übertragen lassen. Das Resultat aus einem solchen Prozess ist, dass Sie viele elementare Entdeckungen für sich machen können, die fruchtbar neue Wege und Perspektiven eröffnen.

Als ausgebildete Kunsttherapeutin bringe ich aus dem einzeltherapeutischen Arbeiten vielfältige Erfahrungen in die Kurse mit ein.

*Zur Geburt gehört der Tod.
Zum Einatmen gehört das Ausatmen.
Zum Geben gehört das Nehmen
Zur Leistung gehört die Erholung
Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit
Zur Spannung gehört die Entspannung*

Chinesische Weisheit

Präventionskurs Malen:

“Raum für Farbe: Zwiegespräche“

Was will sich zeigen? Welche Farben sprechen mit mir? Welche Veränderung lassen sie zu? Abgrenzen, Verbinden oder Öffnen? Anspannen und Lösen im Formenzeichnen.

Kurs 1: Montag 10:00 - 11:30 Uhr

Schnupperkurs vom 27.02.- 26.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Kurs 2: Dienstag 15:00 - 16:30 Uhr

Schnupperkurs vom 28.02.-27.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Kurs 3: Freitag: 15:00 - 16:30 Uhr

Schnupperkurs vom 02.03.-30.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Präventionskurs

Plastisches Gestalten mit Ton:

“Es nimmt Gestalt an“

Meditationsübung mit Ton: Kräfte zentrieren

Individuelles Gestalten unter Anleitung: Was will sich zeigen? Welche Formen sprechen mit mir? Welche Veränderung lassen sie zu? Abgrenzen, Verbinden oder Öffnen? Innenraum – Außenraum.

Kurs 1: Montag von 14:30 – 16:00 Uhr

Schnupperkurs vom 27.02.- 26.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Kurs 2: Montag von 17:00 – 18:30 Uhr

Schnupperkurs vom 27.02.-26.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Kurs 3: Di. von 10:00 - 11:30 Uhr

Schnupperkurs vom 28.02.bis 3.04.2011
5 x mal 60,- € incl. Material

Kurs 4: Freitag von 17:30 - 19:00 Uhr

Schnupperkurs vom 02.03.-30.03.2012
5 x mal 60,- € incl. Material

Die Kurse finden in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmern statt.

Bei folgenden Stresssymptomen oder deren Anhäufung sind Präventionskurse empfehlenswert:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Magenverstimmung
- Angespanntheit
- Irritierbarkeit
- Depression
- Durchfall
- Verstopfung
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Übermäßiges Essen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Häufige Erkältung
- Ärger
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.
- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten.

Vorschau der Kurse im Jahr 2012

Präventionskurs Malen

“Raum für Farbe: Zwiegespräche“

Was will sich zeigen? Welche Farben sprechen mit mir? Welche Veränderung lassen sie zu? Abgrenzen, Verbinden oder Öffnen? Anspannen und Lösen als Technik im Formenzeichnen.

Kurs 1: Montag 10:00 - 11:30 Uhr
vom 07.05. bis 02.07. 2012 (18.06. entfällt)
8 x mal 120,- € incl. Material

Kurs 2: Dienstag 15:00 - 16:30 Uhr
vom 15.05. bis 03.07. 2012
8 x mal 120,- € incl. Material

Kurs 3: Freitag: 15:00 - 16:30 Uhr
vom 18.05. bis 06.07. 2012
8 x mal 120,- € incl. Material

Präventionskurs Plastisches Gestalten mit Ton

“Es nimmt Gestalt an“

Meditationsübung mit Ton: Kräfte zentrieren
Individuelles Gestalten unter Anleitung: Was will sich zeigen? Welche Formen sprechen mit mir? Welche Veränderung lassen sie zu? Abgrenzen, Verbinden oder Öffnen? Innenraum - Außenraum.

Kurs 1: Montag von 14:30 - 16:00 Uhr
vom 07.05. bis 02.07. 2012 (18.06 entfällt)
8 x mal 120,- € incl. Material

vom 27.08 bis 12.12. 2012
10 x mal 150,- € incl. Material

Kurs 2: Montag von 17:00 - 18:30 Uhr
vom 07.05. - 02.07. 2012 (18.06 entfällt)
8 x mal 120,- € incl. Material

vom 27.08. - 12.12. 2012
10 x mal 150,- € incl. Material

Kurs 3: Dienstag von 10:00 - 11:30 Uhr
vom 14.05. bis 03.07. 2012
8 x mal 120,- € incl. Material

vom 28.08. bis 13.12. 2012
10 x mal 150,- € incl. Material

Kurs 4: Freitag von 17:30 - 19:00 Uhr
vom 17.05. bis 06.07. 2012
8 x mal 120,- € incl. Material

vom 31.08. bis 16.12. 2012
10 x mal 150,- € incl. Material

Alle Kurse im Malen und Plastischen Gestalten finden in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmern statt.

Die telefonische und schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Die Kursgebühr wird vor Antritt des Kurses fällig.

Die Kurse können auch als fortlaufende Kurse gebucht werden.
10-malige Teilnahme 150,- € inklusive Material.
In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Kursleiterin / Kursort und Anmeldung:
Gabriele Koch, Anschrift wie nebenstehend.



DIE KUNSTWERSTATT

**Atelier für individuelle
Beratung und Begleitung
im künstlerischen Prozess**

- Präventionskurse -

Gabriele Koch
Kunsttherapeutin (BVAKT)
Bergstr. 60
50321 Brühl-Heide

T 02232 - 92 29 76
M 0151 - 157 304 37
www.kunsttherapie-bruehl.de
mail@die-kunstwerkstatt.eu