

# Kunsttherapie: Erleben Sie die Kraft authentischer, berührender und inspirierender Bilder

Im Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen können Sie an zwei kunsttherapeutischen Angeboten teilnehmen. Verschiedene Farben und Werkstoffe – zum Beispiel Gouache, Pastellkreiden, Ölkreiden und Collagematerialien - stehen uns zur Verfügung. Ihre Freude am Umgang mit Farben und am freien Gestalten ist ein guter Ausgangspunkt, weitere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch eine inspirierende, lockere Atmosphäre finden Sie schnell Zugang zu Ihrer individuellen Ausdruckskraft. Dieses Angebot wird von der Kunsttherapeutin Frau Claudia Berger angeleitet und findet als Gruppen- oder als Einzelsitzung statt. **Kunsttherapie unterstützt Sie:**

- Individuelle Themen mit kreativen Mitteln auszudrücken und zu bearbeiten,
- innere Prozesse und Bilder sichtbar zu machen,
- Motive mit eigenem Erleben und persönlichen Lebensmotiven zu verbinden,
- authentische, berührende und inspirierende Bilder zu gestalten,
- Perspektivwechsel vorzunehmen,
- Zugang zu eigenen Stärken und Ressourcen zu bekommen
- und dadurch persönliche Lösungswege zu erkennen.



## Kunsttherapie in der Gruppe: Inneren Bildern einen Ausdruck geben

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Lust auf Kunst und Selbstbegegnung haben. Die achtsame Atmosphäre in der Gruppe bietet viel Raum für freie oder themenbezogene Gestaltung, ohne Anspruch oder Perfektionismus. Wir möchten uns selber näher zu kommen, unsere Stärken fördern und kreative Kraftquellen aktivieren. Es macht viel Freude, sich mit anderen auszutauschen, sich inspirieren zu lassen oder gemeinsam mit den Materialien zu experimentieren. Zum Abschluss jeder Einheit wird das Entstandene in der Gruppe gemeinsam wahrgenommen und als persönlicher Ausdruck wertfrei gewürdigt und betrachtet.

Die Kosten für einen 5er-Block betragen 60 Euro plus 10 Euro für Verbrauchsmaterialien. Der Kurs findet mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr mit jeweils 4 bis maximal 8 Frauen statt.

## Einzelsitzung integrative Kunsttherapie

Falls Sie die Dynamik innerhalb einer Gruppe als zu belastend erleben, oder den Schutz der therapeutischen Zweierbeziehung brauchen, um sich zu öffnen, können Sie auch kunsttherapeutische Einzelsitzungen buchen. Es besteht die Möglichkeit integrativ zu arbeiten, also kreative Methoden, verhaltenstherapeutische Methoden, emotionsbasierte Methoden und Entspannungsübungen einzubeziehen. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn Sie Themen wie Angst, Panik, negatives Denken oder Burnout bearbeiten möchten.

Es steht ein Budget an Einzelsitzungen zum ermäßigten Preis von 38 Euro pro 50 Minuten (statt 60 Euro) zu Verfügung. In Einzelfällen können 3 bis 5 Sitzungen kostenfrei angeboten werden. In der Regel dauert eine Sitzung 50 bis 90 Minuten und je nach Anliegen umfasst die Bearbeitung eines Themas 5 bis 20 Sitzungen. Diese Leistung können wir Ihnen dienstagnachmittags, donnerstagvormittags und freitagnachmittags anbieten.

Informationen und Anmeldungen sind direkt bei Frau Berger [info@kunst-therapie-hannover.de](mailto:info@kunst-therapie-hannover.de) oder im Frauenzentrum Garbsen unter (05137) 12 22 21, [info@frauenzentrum.de](mailto:info@frauenzentrum.de) möglich. Bitte geben Sie auch Ihre Email Adresse an. Weitere Informationen zur Kunsttherapie finden Sie unter [www.kunst-therapie-hannover.de](http://www.kunst-therapie-hannover.de).