

# Inhalt Maltherapie

## Freies, intuitives Malen, Gestalten oder Schaffen ist...

- ..... Malen, Gestalten, Schaffen mit Achtsamkeit
- ..... um deinen Gefühlen einen Ausdruck zu geben
- ..... zum Entspannen, Ruhe zu finden und neue Energie aufzutanken
- ..... zur Stressbewältigung bzw. Meditation
- ..... um die eigene Wahrnehmung zu schulen
- ..... um schöpferisch-heilende Kräfte zu aktivieren
- ..... und die Entdeckung des kreativen Ich

„Das Besondere daran ist die Herausforderung, jenseits des Verstandes zu leben und frei von jeglichem Leistungsdruck. Ich erlebe, wie Farben, Formen und Bilder aus dem Nichts entstehen, sich Muster bilden und einen tieferen Sinn ergeben – Schöpfung, die in jedem Augenblick stattfindet, deinen Geist und deine Seele befreit.“

## **Kursbeginn:**

\*Eine Fantasiereise um ein Thema und die passenden Malmaterialien zu bestimmen.

\*Acryl- od.Ölfarbe, Pastellkreide, Gouache-, Aquarell-, Tusche, Buntstifte, Kohle, Spachtelmasse, Sand u.a.

\*Wir malen klein- und großformatig, auf Leinwand oder Papier, in verschiedenen Techniken

\*ohne Vorkenntnisse und ohne Leistungsanspruch oder Bewertung

\*im eigenen Tempo und ohne Zeitdruck

\*im Atelier, oder auch in der Natur (nur bei Einzel Therapie und gutem Wetter)

\***Einzel Therapie** max.4 Stunden mit Entspannungspausen (Das Gestalten im Alleingang kann sehr förderlich sein.)

\*Das Gestalten in **kleineren Gruppen** -bis max. 5 Personen dauert max. 4 Stunden (nur im geschützten Raum)

## **Kursende:**

Wir beenden das Malen mit einer gemeinsamen Betrachtung und Besprechung des gemalten Bildes.

Das eigene gemalte Bild kann ein Feedback zu 'blinde Flecken' darstellen, hingegen

in fremden Bildern, können eigene Gefühle aktiviert werden, die uns nicht bewusst waren.

## **Fragen zur Reflexion:**

Nach deinem Gestaltungsprozess kannst du erforschen, was du gezeichnet oder gemalt hast.

## **KOSTEN Kunst Therapie Schwerpunkt **MALEREI****

**\*Pro Therapie Einheit, exkl. Material (á 60 Minuten) € 98**

Therapiedauer für einen Tag max. 4 Stunden inkl. Pausen möglich!

**\*Künstler Material, Preis pro Einheit € 25**

**\*Einzel Therapie Sitzung, gesamt 4 Stunden, exkl. Material € 369**

**\*Einzel Therapie Sitzung, gesamt 4 Stunden, inkl. Material € 399**

**\*Gruppen Therapie, 4 Einheit, p.P., inkl. Material € 385**

**Anmeldung: Zutreffendes bitte ausfüllen, bzw. ankreuzen!**

**.....\*Einzel Therapie Einheit**

\*Bitte die Anzahl der gewünschten Einheiten eintragen, exkl. Material

**.....\*Einzel Therapie 4 Einheiten, exkl. Material**

\*Diese Einzel Therapie Sitzung umfaßt gesamt 4 Stunden, exkl. Material

**.....\*Einzel Therapie 4 Einheiten, inkl. Material**

\*Diese Einzel Therapie Sitzung umfaßt gesamt 4 Stunden, inkl. Material

**.....\*Künstler Material pro Einheit (gewünschte Anzahl angeben)**

**.....\*Gruppen Therapie 4 Einheiten, inkl. Material**

\*Diese Gruppen Therapie Sitzung umfaßt **gesamt 4 Stunden**, inkl. Material

**Termin(e) für die Therapie, werden nach der Anmeldung individuell vergeben.**

Name.....

Adresse.....

Geb. Datum.....

Email.....

Unterschrift;.....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Information zur Vereinbarung über eine Auftragsverarbeitung nach Art 28 DSGVO gelesen und verstanden zu haben. Alle deine angeführten Daten, werden streng vertraulich nach dem Datenschutzgesetz behandelt!

**!! Anmeldung bitte an [tattoo@theinklab.at](mailto:tattoo@theinklab.at)**

**The Ink Lab B.inks, Lünenseefabrik 1.OG,Hauptstr. 4, 6706 Bürs,**