



ATELIER SANA
ANIMA



MALEN GESTALTEN
KUNSTTHERAPIE

Jeweils am Dienstag von 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr in Sins

INTUITIVES MALEN FÜR ERWACHSENE MIT AD(H)S

Finde Ruhe, Entspannung und Freiheit beim kreativen Tun

Bei AD(H)S stärkt das Malen die Konzentration und die Wahrnehmung. Es unterstützt dich bei deiner Selbstakzeptanz und hilft dir dein Selbstvertrauen zu stärken. Ebenso kann es helfen, dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Beim intuitiven Malen geht es nicht darum «Kunst» zu machen. Die Bilder, welche auf diesem Weg gemalt werden, entstehen, indem du sie wachsen lässt. Dabei entwickeln und verändern sich die Bilder immerzu. Du lässt dich von den Farben einladen und wählst diejenigen welche für dich im Moment stimmig sind.

Das intuitive Malen ist kein Lehrgang um eine bestimmte Maltechnik zu erlernen. Es ist vielmehr eine Einladung an alle, die ihre ureigene Kreativität und Ausdruckskraft kennenlernen wollen. Diese trägt jeder Mensch in sich, deshalb sind auch alle in der Lage intuitiv zu malen. Es wird dazu kein Talent benötigt. Oft müssen jedoch Erwachsene diesen Zustand der Freude und des Vertrauens, den sie als Kind hatten, wieder neu finden.

Kosten

Erstgespräch und Schnuppern: 75 min., kostenlos

2. und 3. Schnuppern: 75 min. à CHF 50.–

120 min.: CHF 80.–, 6er Abo: CHF 442.–

inkl. Material, Vor- und Nachbereitung, Getränke, Snacks

Ort

Atelier Anima Sana, Erika Bütler, Bahnhofstrasse 2, 5643 Sins

Gemalt wird jeweils am Dienstagabend in einer Gruppe von max. vier Personen. Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Infos

anmeldung@atelieranimasana.ch, Telefon +41 77 410 85 97

www.atelieranimasana.ch

