

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie eröffnet ein breites Spektrum von Möglichkeiten für Kinder, Erwachsene, Senioren und Jugendliche:

- die Entfaltung der eigenen Kreativität - Freude an der Farbe, Formgebung
- Freude am Experimentieren
- Begleitung beim Selbstfindungsprozess
- non verbale Ausdruck von persönlichen Befindlichkeiten
- Ausgleich bei beruflichen und persönlichen Stress
- Hilfe in Krisensituationen

Gespräche und Entspannungsübungen können das Malen, Zeichnen, Modellieren einleiten, begleiten, ergänzen.

Offenes Atelier

Einladung zur künstlerischen Betätigung in einer offenen Gruppe

Einstieg jederzeit möglich

Die Dynamik einer Malgruppe entsteht einerseits aus einer konzentrierten Arbeitsatmosphäre, andererseits aus regem Austausch und Gesprächen.

Psychologische Beratung und Coaching

Ich bin offen für Ihre Anliegen ob es sich um die Entscheidung auf einem Scheideweg, die Suche nach einem Ausweg aus Krisensituationen (Beziehung, Familie, Beruf, Ausbildung, Depressionen, Identität) die Bewältigung von Lebensphasen oder das Bedürfnis nach Abstandnehmen und Reflexion handelt.

Ihre persönlichen Befindlichkeiten, Anliegen, Probleme werden im Gespräch ernst genommen und können somit Konturen annehmen. Damit ist die Voraussetzung für eine Klärung der eigenen Bedürfnisse, ein Schritt zur Problemlösung, eventuell zum Prioritätensetzen getan.

Eine Erleichterung, ein Atem- und Kräfte-schöpfen kann eintreten, in manchen Fällen entschärft sich das Problem durch den Wechsel des Blickwinkels.

Ich begleite und unterstütze Sie gerne auf Ihrem Weg mit meiner breitgefächerten Lebens- und Berufserfahrung, meinen soliden, qualitativ hochstehenden Ausbildungen, sowie Empathie.



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte, leicht erlernbare Entspannungs-technik, die das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit fördert und zur Linderung stressbedingter und psycho-somatischer Störungen beiträgt.

Diese, von dem Berliner Psychiater J. H. Schultz 1927 entwickelte Methode, hat sich bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und anderen Störungen des vegetativen Nervensystems bewährt.

Bei der Bewältigung von hohen Anforderungs-situationen in Beruf, bei Prüfungen, sportlichem Wettbewerb und in manigfaltigen Alltags- sowie Ausnahme-situationen wird Autogenes Training seit Jahrzehnten mit Erfolg eingesetzt.

Die konzentriative Selbstentspannung eignet sich hervorragend zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems und somit zur Förderung der psychischen und physischen Gesundheit und der Prävention von Krankheiten.

Autogenes Training für Fortgeschrittene
Angebot zur Auffrischung, Phantasiereisen und/oder Vorsatzbildungen