

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

Zeitraum

Fr., 10.06.2022

ab 16:00 Uhr

So., 12.06.2022

bis 13:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Referent/en

Margitta Bukovski-Müller

Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Psychotherapeutin, Kunsttherapeutin, freischaffende Künstlerin, Kreativtrainerin, Initiatorin der „Schule der Phantasie“ in Österreich

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schwerpunkte:

- Wahrnehmungs-, Stille- und Entspannungsübungen,
- Erarbeitung diverser bildnerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten,
- Bewegung, Klang und darstellendes Spiel,
- kreatives Schreiben,
- Kunstbetrachtung,
- das Eigene entdecken, ausdrücken und vertiefen,
- Ressourcenförderung und Selbstwertstärkung,
- Einübung von Achtsamkeit und Empathie,
- Wertschätzung erfahren und eine wertschätzende Haltung verinnerlichen,
- Beziehungspflege und einfühlsame Kommunikation,
- kreative Prozesse als Problemlösungsschritte und Trainingsmöglichkeit für den Alltag erkennen.

Teil 1: Mit Hand und Fuß

Teil 2: Mit Herz und Hirn