

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

Data / Ora

ven., 10.06.2022

dalle ore 16:00

dom., 12.06.2022

alle ore 13:00

Destinatari

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Referente

Margitta Bukovski-Müller

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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