

# GANZHEITLICHE KUNSTTHERAPIE

## Der erste Schritt auf einem neuen Weg

Immer öfter führt Druck innerhalb der Arbeitswelt und/oder die Belastung durch familiäre oder persönliche Probleme zu einer Anforderung an sich selbst, die kaum oder nicht mehr bewältigbar ist. Krisen entstehen, bei denen eigene Grenzen übergangen werden, übliche Handlungsabläufe nicht mehr mit den gewohnten Ergebnissen erledigt werden können, partnerschaftliche Probleme zu unlösbaren Konflikten werden. Rückzug aus dem sozialen Gefüge, Gefühlsarmut, Unwohlsein und körperliche Erkrankung können die Folge davon sein.

Die dahinter liegenden Dynamiken sind oftmals nicht bewusst. Eine innere Sehnsucht nach Erholung, Auszeit und Lebensveränderung ist spürbar. Diese Sehnsucht, das Gefühl, ist oftmals schwer in Worte zu fassen oder uns nicht bewusst.

Innerhalb meines Ganzheitlichen Kunsttherapeutischen Settings ermögliche ich meinen KlientInnen durch sinnliche Kreativität diesen Dingen Raum zugeben.

Hierzu ist keinerlei künstlerische Vorkenntnis notwendig, nur die Bereitschaft sich darauf einzulassen.

## Ausdrucksweise...

Freude kann in Pinselstrichen dahingleiten, Ärger kann in Gedichten hinausgeschrieben (werden), neue Wege auf Zeichenpapier erforscht (werden) und in Collagen mit bunten Akzenten ausgeschmückt werden... und dies mit allen Sinnen erfasst. Dem Ausdruck stehen alle Mittel zur Verfügung! Alles was hilfreich ist findet Verwendung.

Sie sind wieder GestalterIn Ihres Lebens, Ihrer Wohlfühlorte und –momente, in denen Sie einfach „sein“ dürfen.

## Gestaltungsweise...

Im Zuge des Gestaltungsprozesses können Sie diese verborgenen Anteile bewusst wahrnehmen und damit experimentieren. Die dabei auftauchenden Gefühle und Gedanken sind hilfreiche Anhaltspunkte über die eigene „Innere Welt“ (Verhaltensmuster).

Mit dem entstandenen Bild (Werkstück) bekommen Sie die erforderliche Distanz, um auf auftauchende Thematiken zu sehen, darüber zu reden, mit Ihren Sinnen zu erfassen und diese zu verändern. - Die entstandenen Werke werden ohne Bewertung betrachtet. - Sie, als GestalterIn, finden selbst in Ihren Bildern Antworten. KunsttherapeutInnen begleiten bei der Interpretation und helfen zu erkennen, was bis dahin im Dunklen verborgen blieb.

Neue Wege entstehen, neue „Werkzeuge“ werden gefunden, welche Sie nun als neue Möglichkeiten mit sich führen können.

## Dauer und Kosten

Ich biete Einzel-Settings zu je 50 Minuten an, diese kosten EUR 65,- (inkl. Material).

## Schwerpunkte

- Persönlichkeitsentwicklung
- Veränderungswünschen
- Trauer und Trennungsarbeit
- Stress und Leistungsdruck
- Traumatherapeutische Ressourcenaktivierung Jugendliche/Kinder/Erwachsene

## Terminvereinbarungen

**0699 100 25 210**

phone

**karin.hummelberger@gmx.at**

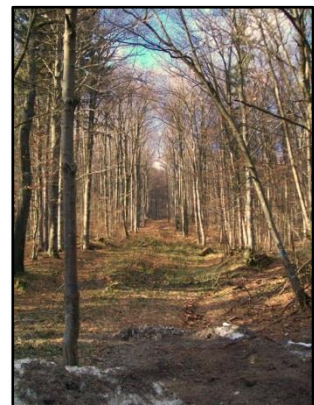
mail



**Karin Hummelberger**

**Diplomierte Ganzheitliche Kunsttherapeutin**

Behindertenbetreuerin



*„Sei Du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“  
(Mahatma Gandhi)*

Entnehmen Sie weitere Informationen meiner website: [www.ars-vivendi.net](http://www.ars-vivendi.net)

## Workshop

### Selbsterfahrung – „Innere Welten“ am 29.4.2017

(Zusammen mit Tanzpädagogin Andrea von der Emde)

Im Malen und Tanzen Zugang zu den Inneren Welten bekommen, entdecken was im neuen Jahr wachsen will, sich entfalten will, ist unser Anliegen für diesen Workshop.

**Wo:** achtsam – therapeutisches und pädagogisches Zentrum für Entfaltung und Entwicklung

**Wann:** 29.4.2017 von 9:00 bis 16:30

**Kosten:** EUR 120,- (inkl. Malutensilien)

**Anmeldung:** [office@lebendig.at](mailto:office@lebendig.at)

**Anmeldeschluß:** 31.12.2016

