



Checkliste: Ist Kunsttherapie das Richtige für Sie?

- Sie fühlen sich oft angespannt und gestresst? Künstlerisches Gestalten dient - ähnlich wie Meditation - dem Stressabbau. Sie werden von Stunde zu Stunde entspannter.
- Sie leiden unter Ängsten und Sorgen und können mit niemandem darüber sprechen? Lassen Sie Bilder und Farben sprechen, wenn Ihnen die Worte fehlen.
- Sie befinden sich in einer Lebenskrise? Eine erfüllte Beschäftigung, wie etwa kreatives Arbeiten mit Ton, Speckstein oder Farben lenkt ab. Sie finden dabei neuen Lebensmut.
- Sie setzen sich selbst oft zu sehr unter Druck und fühlen sich oft ausgelaugt? Im geschützten Raum der Kunsttherapie können Sie in einer wertungsfreien, von Respekt und Achtsamkeit der Kunsttherapeutin getragenen Atmosphäre ganz frei von äußeren Erwartungshaltungen gestalten.
- Sie sind auf der Suche nach mehr Sinn in Ihrem Leben? Kreatives Arbeiten führt erfahrungsgemäß zu einem erfüllteren Leben und zu einer positiveren Lebenseinstellung.