

## Tagesseminar:

# Das Leben in die Hand nehmen und gestalten

Mit kreativen Methoden unterwegs zu eigenen Kraftquellen

## Samstag, 15. September 2012

Kreative und gestalterische Methoden sind eine gute Möglichkeit, Entspannung vom stressbelasteten Alltag zu finden und eigene Kraftquellen wiederzuentdecken. Sie bieten außerdem die Chance, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, alte beengende Muster zu erkennen, loszulassen und neue Wege zu erkunden. Der Workshop bietet Gelegenheit, Stressfaktoren im eigenen Leben auf die Spur zu kommen und mit Farbe und Pinsel dem Burn-Out entgegenzuwirken.

### Inhalte:

- Was stresst mich? Überlastung und Burn-Out in Beruf und Alltag
- Was tut mir gut? Was können kreative Methoden zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen? Welche Materialien sind hierzu geeignet?
- kreative Reise zu eigenen Kraftquellen – mit Farbe, Pinsel und Naturmaterialien
- Auswertung und Ausblick

Ort	Ev. Gemeindezentrum Martinskirche Bahnhofstr. 12, 48317 Drensteinfurt bei Münster
Zeit	10:00 Uhr bis 17:00 Uhr (inkl. Pause)
Dozentin	Martina Bodenmüller, Diplom-Pädagogin und Kunsttherapeutin, Bunte Projekte Gießen, <a href="http://www.bunte-projekte.de">www.bunte-projekte.de</a>
Kosten	96,-€ inkl. MwSt. und Material
Anmeldung	Lenzblicke - Pädagogische Praxis, Josefstr.12a, 48317 Drensteinfurt, Tel. 02508 – 20 44 99 mob. 0173- 44 98 424, <a href="mailto:info@lenzblicke.de">info@lenzblicke.de</a> , <a href="http://www.lenzblicke.de">www.lenzblicke.de</a>

