

Unterwegs zu eigenen Kraftquellen

Streßabbau mit kreativen Methoden

Fortbildungsangebot für Ehrenamtliche

Die ehrenamtliche Arbeit mit Menschen ist anspruchsvoll und nicht selten belastend. Oft fehlt es an Möglichkeiten der Reflexion, der Entspannung und des Wiederauftankens.

Kreative und gestalterische Methoden sind eine gute Möglichkeit, Entspannung vom stressbelasteten Alltag zu finden und eigene Kraftquellen wiederzuentdecken. Sie bieten die Chance, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, alte beengende Muster zu erkennen, loszulassen und neue Wege zu entdecken.

Inhalte:

- Was stresst mich – was tut mir gut?
- Was können kreative Methoden zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen? Welche Methoden sind hierzu geeignet?
- kreative Reise zu eigenen Kraftquellen – mit Farbe, Pinsel und Naturmaterialien
- Auswertung und Ausblick

Zeit

6 - 7 Unterrichtsstunden

Dozentin

Martina Bodenmüller, Diplom-Pädagogin und Kunsttherapeutin,
Bunte Projekte Gießen, www.bunte-projekte.de

Kontakt

Sandacker 2, 35396 Gießen / 0641-9718031
Email: info@bunte-projekte.de

