

Mal -und Gestaltungstherapie - Kunsttherapie

wie ?

- mit Gouache, Kreide, Farbstiften, Fingerfarben, Schere, Leim, Ton
- mit Themen wie Märchen, Träume, Stellen von Situationen, Rituale
- mit oder ohne begleitende Gespräche, im Kontakt mit Deinem Werk

wozu?

Für Deine Gesundheit

Malen und gestalten hilft Dir zur Ruhe kommen durch Konzentration. Leben im Moment schüttet körpereigene Glückshormone aus.

Für Deine Unterstützung in Neuen Lebensabschnitten

Malen und gestalten hilft positiv und mutig Neues entdecken und Dich darin wohl fühlen. Es hilft Dir Ordnung schaffen. Malen und gestalten erweitert Deinen Blickwinkel.

Für Deine Begleitung bei körperlichen und seelischen Krankheiten/Unwohlsein

Malen und gestalten hilft Dir Deine eigenen Kräfte und Möglichkeiten entdecken und positiv Einfluss nehmen.

Für die Aufhellung Deiner Stimmungen

Malen und gestalten fördert Dein Selbstwertgefühl. Eigenes einbringen und vertreten. Malen und gestalten ist aktiv sein und lässt sich auf das Leben übertragen.

Für Deine Begleitung bei Ängsten

Malen und gestalten zeigt Unbewusstes symbolhaft und kann sich mit Deinem Bewusstsein zu neuen Erkenntnissen und Handlungsschritten verbinden.

für wen?

Für Einzelne oder Gruppen

- welche schwierige Situationen akzeptieren lernen möchten
- welche an bestimmten Situationen etwas ändern möchten
- welche ihre Kreativität aktivieren und leben möchten
- welche ihren Blickwinkel erweitern möchten
- welche Positives entdecken möchten



Viviane Bangerter

Dammweg 55, 3013 Bern, 031 535 39 40 glorieta@gmx.ch

Dipl. Mal -und Gestaltungstherapeutin/Kunsttherapeutin LOMGT

Pflegefachfrau, Ausbildung in Psychosozialer Prävention, Fussreflexzonenmassage nach H. Marquart, Mutter von drei erwachsenen Kindern