

# 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