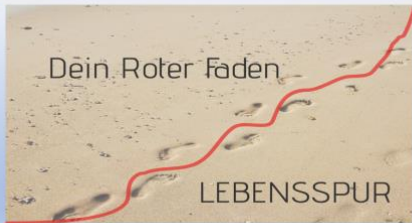


ART LIFE BALANCE



Maltherapie für Kinder und Jugendliche

In meinen Workshops und Einzelsitzungen gebe ich Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich ohne Leistungsstress und als Ausgleich zum eher kognitiv orientierten Schultag entspannt dem kreativen Gestalten hinzugeben, mit anderen etwas gemeinsam zu entwickeln und in der Gruppe Freude zu erfahren.



BIOGRAPHIE

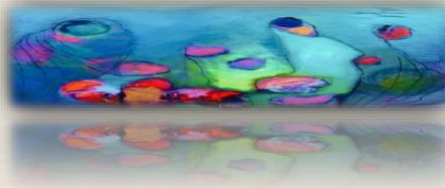
Maltherapeutische Selbsterfahrung

Lebensintention Motivation Begabungen Hindernisse
Widerstände Ausblicke

NEUE WEGE

Gruppen- und Einzelsitzungen

ART LIFE BALANCE



Maltherapeutische Selbsterfahrung

Künstlerisches, kreatives Arbeiten und Achtsamkeitsübungen führen zu mehr Lebensenergie, Freude und Selbstvertrauen und sind grundlegende und hilfreiche Präventionsmaßnahmen zur bewussteren Lebensgestaltung.

Gruppen- und Einzelsitzungen



ULLA HOLDERITH

Künstlerin. Pädagogin. Kunsttherapie
Monsheim/Kriegsheim
www.ullaholderith.de
uholderith@gmail.com

0151 24084595

ART LIFE BALANCE



KREATIVITÄT LEBENSFREUDE SELBSTERFAHRUNG

Das Innere Gleichgewicht finden
durch kreativen, künstlerischen
Ausdruck

Kunsttherapeutisches Gestalten
für Erwachsene und Kinder

ART LIFE BALANCE



Die Dynamik unserer Zeit, immer schneller, höher, weiter besser...

*Lässt uns wenig Zeit
uns selbst zu spüren,
für uns selbst zu sorgen.*

*Beim Malen kommen Menschen
rasch zur Entspannung.*

*Die Resilienzfähigkeit
wird gestärkt.*

*Meditation, Atmung Visualisierung
unterstützen dies.*

*Es entstehen freie Bilder voll
innerer Ruhe und
Gegenwärtigkeit.*

In der Maltherapie erleben Sie in einem geschützten Raum freies kreatives Arbeiten, was zu mehr Lebensenergie, Freude, Selbstvertrauen und zu einer bewussten Lebensgestaltung führen kann.

Maltherapie wirkt über den Einsatz von künstlerischen kreativen Medien. Das Malen wird zum Ausdrucksmittel „ohne Worte“ für Freude, Trauer, Wut, Verlust von Menschen, Ängste oder Liebe Das gibt die Möglichkeit, sich in einer neuen Weise auszudrücken, was in Worte gefasst – oft – unsagbar ist. Ich unterstütze Ihren Ausdruck durch eine einfühlsame Gesprächsbegleitung.



MALWORKSHOPS

**Feuriges Rot, strahlendes Gelb, ruhiges Blau, belebendes Grün
Freies Malen in verschiedenen Maltechniken!**

Acryl, Pastell- und Ölkreide, Aquarell, Papiercollage, Sand, Erdpigmente, Leinwand

