

# SELBSTFÜRSORGE UND RESILIENZ

## Kreativ-Kurs

In diesem Kleingruppen-Kurs möchten wir uns auf „kreative“ Art und Weise dem Thema Selbstfürsorge und Resilienz nähern. Was bedeutet dies für uns? Jedes Treffen beinhaltet sowohl Gesprächs- als auch Gestaltungsanteile. Mit Gouachefarben und Öl-/Pastellkreiden wollen wir intuitiv malen und dabei den Prozess in den Vordergrund stellen, nicht das Bildergebnis. Entspannungsübungen oder inhaltliche Impulse können uns inspirieren, aktivieren oder zur Reflexion anregen.

Der Kurs findet in kleiner Runde in meinem Dachatelier in Dormagen, Anstelter Str. 7, statt. Bitte bequeme und farbfleckfreundliche Kleidung mitbringen! Eine Materialumlage von 20,- € wird eingesammelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Min. 3 Personen - max.4



7 x Montags

06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2023

08.01., 22.01., 05.02. 2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 210,- €



Anmeldung per Email

[info@farbwinkel.de](mailto:info@farbwinkel.de)

Kontakt 0177/6164463

[www.farbwinkel.de](http://www.farbwinkel.de)



Stefanie Arnold  
Dipl.-Heilpädagogin  
Kunsttherapeutin