

**„Eindrücke ausdrücken“ und das innere Gleichgewicht wiedererlangen.  
Für alle die kreative Entspannung suchen.**

## **Die kunsttherapeutische Betreuung als Möglichkeit, neue Lebensqualität zu gewinnen**

Wenn wir unsere Kreativität wieder erlangen, können wir eine schöpferische Lebenseinstellung gewinnen.

Ab und zu eine Stunde „kreativer Entspannung“, eine kleine „Chaos – Flucht“ oder eine „kurze Auszeit“ sind Geschenke im Alltag, die unsere Seele dankbar annehmen wird.

Wir alle werden im Alltag mit schwierigen Situationen konfrontiert. Die täglichen Anforderungen zu meistern, ist häufig mit Stress verbunden. Vielen Menschen fällt es nicht leicht, Entspannung zu finden und sich diese auch zu gönnen.

Die Voraussetzung für die Entfaltung neuer Lebensqualität ist die Erlangung der eigenen inneren Gelassenheit.

Neben den klassischen Methoden und Möglichkeiten bietet die Kunsttherapie dazu eine sinnvolle Alternative.

Die kunsttherapeutische Betreuung in Verbindung mit dem Erlangen und Anwenden von Entspannungstechniken eignet sich besonders auch im präventiven Bereich.

Sie soll anregen zu eigenem künstlerischen Gestalten. Jede kreative Tätigkeit sollte nicht erst in Zeiten seelischer Konflikte, sondern vorbeugend als Möglichkeit zur Erlangung der mentalen und körperlichen Gesundheit aufgenommen werden.

Mit der kunst- und kreativtherapeutischen Betreuung wird versucht, mit bildnerischen Mitteln Zugang zur individuellen Geschichte des Einzelnen zu finden mit dem Ziel, Konflikte aufzuspüren, sie sichtbar zu machen und einer bewussten Bearbeitung zugänglich zu machen.

Wenn Worte allein nicht reichen, können Bilder, Skulpturen, Töne und Bewegung weiterhelfen. Die Kunsttherapie ermöglicht es, Wege des Ausdrucks und der Verständigung über das Wort hinaus zu finden.

Neben der zunächst befreienden und entlastenden Funktion wird zur Selbstreflexion angeregt.

Durch spezielle Methoden und Modelle, die auf verschiedenen kunsttherapeutischen Ansätzen beruhen, dürfen sich die Teilnehmer darauf einlassen, sich selbst besser kennen zu lernen.

Bislang unbekannte Fähigkeiten und Ressourcen können bewusst werden, vorhandene Energien werden neu belebt, andere Sichtweisen und Perspektiven ermöglichen alternative

Lösungswege, um diese dann sinnvoll im Alltag integrieren zu können.

Unterstützend bei der kunsttherapeutischen Betreuung und Begleitung wirken verschiedene Entspannungstechniken wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation.

Mit diesem Angebot von EntspannungsArt können Ziele erreicht werden wie:

- Stress und Ängste abzubauen
- kreative Fähigkeiten zu entdecken
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken
- die eigene Wahrnehmung zu schärfen und sich seiner Mit- und Umwelt verstärkt zu öffnen
- neue Motivation zu finden und eigene Stärken zu mobilisieren
- andere Perspektiven und Lösungsansätze zu erkennen
- Kraft zu schöpfen, kollektive Freude zu empfinden, Lebensfreude zurück zu gewinnen und damit neue Lebensqualität zu erlangen.

