



Farben erfühlen und genießen.
Die Sinne neu beleben!
Die Dinge und sich selbst
klären, wertschätzen, stärken
und verwandeln.

Zeit für sich selbst.

"Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas
Neues zu beginnen und dem Zauber des
Anfangs zu vertrauen."

(Meister Eckhart 1260-1328)

Für die Kunst im Sozialen.

**ATELIERWERKSTATT
MALRAUM.**

Kunstkurse & mehr.

und
**Die Praxis für
Kunsttherapie, Art-Coaching
& LOM® Lösungsorientiertes Malen**

Angelika Aldenhoff-Artz

Jägerweg 1
91207 Lauf a.d.P. / bei Nürnberg
Tel. 09123 / 840035
Email: angelika@aldenhoff-artz.de
web: www.aldenhoff-artz.de

Termine
Nach Vereinbarung

LOM® Lösungsorientiertes Malen
- Malen mit allen Sinnen -

**EINFACH MALEN. ZEIT NEHMEN.
FÜR SICH SELBST.**

Angelika Aldenhoff-Artz

Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie gem. Heilpr. Gesetz
LOM® Mal- und Traumatherapeutin

Manchmal hilft Denken uns nicht mehr weiter. Dann braucht es etwas, was uns zu neuen, unerwarteten Erfahrungen und Lösungen führen kann, z.B.

- wenn ein Perspektivwechsel notwendig wird
- wenn neue Fähigkeiten für den Alltag entdeckt und gestärkt werden sollen
- wenn bestimmte Verhaltensmuster und Gedanken immer wieder auftauchen
- wenn Ängste oder Phobien die eigene Lebensqualität beeinträchtigen
- wenn die Erschöpfung einfach zu groß wird
- wenn sich ein Burn-Out-Syndrom abzeichnet
- wenn Reaktionen auf schwere Belastungen den Alltag bedrücken
- wenn chronische Schmerzen bestehen, obwohl keine organischen Erklärungen dafür gefunden wurden
- wenn Beziehungskonflikte z.B. in Familie, mit Arbeitskollegen oder zu sich selbst gelöst werden wollen
- wenn Trauer oder Abschied und Neubeginn gerade ein Thema sind
- **wenn Körper, Seele und Geist wieder in Balance gebracht werden sollen**

• **oder wenn Sie ganz bewusst einmal etwas nur für sich selbst tun möchten, um **KREATIV mit FARBENKRAFT** Ihre Fähigkeiten, Wünsche und Ressourcen für den Alltag zu stärken**



Malen auf 70x100cm großem, glatten Papier mit sehr hochwertigen, cremig-weichen Gouache-Farben und angenehm beruhigendem, feinem Salbei-Duft

Methode LOM® Lösungsorientiertes Malen

- Das "LOM® Lösungsorientierte Malen" ist ein patentiertes Bild-Verfahren, das seit 1983 von Dr. phil. Bettina Egger und lic. phil. Jörg Merz entwickelt sowie erforscht wurde und sowohl **in der Maltherapie als auch im Coaching erfolgreich** eingesetzt wird.
- Bestimmte Anliegen können ganz gezielt über das Malen von einfachen, klaren Bildern bearbeitet und gelöst werden.
- *"Das Gehirn denkt in Bildern"*, so der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther. Im Malen bewegen wir uns in der nicht-sprachlichen Ebene. Dadurch **können auch Erfahrungen bearbeitet werden, für die es kaum Worte gibt**, wie Sinneserfahrungen, Gefühle, Zustände oder unerklärliche Symptome.
- Durch das langsame, sehr achtsame Malen von neutralen, einfachen "Ersatz"-Bildern werden Synapsen im Gehirn neu gebildet und verknüpft. Das großformatige Malen mit speziellen Duft-Farben **belebt alle Sinne neu und aktiviert.**

Ziele

- Klare und einfach gemalte Bilder im Außen "übermalen" störende Bilder und Muster im Innen und verändern damit Emotionen.
- Das angeleitete Malen von solchen Bildern kann durch die neuen neuronalen Verbindungen im Gehirn zu **Linderung, Stressabbau, Heilung und zu veränderten Lebensperspektiven** führen, die sodann stärkend in der Zukunft verankert werden.

Begleitung

- Durch die individuelle Begleitung und Unterstützung der Malleitung ist diese Methode für jeden Menschen zugänglich.
- **Daher sind keine Vorkenntnisse im Malen nötig**, nur die Freude an leuchtenden Farben in allen Nuancen.

Kostenübernahme

Manche Krankenkassen übernehmen im Einzelfall anteilig die Kosten für eine Maltherapie, was jedoch **vor Beginn** geklärt werden muss. Bitte sprechen Sie mich gerne an.

Ein **Erstgespräch von 30 Min.**, um das Atelier, die Farben und meine Arbeitsweise kurz kennen zu lernen, ist **unverbindlich und kostenfrei**.

Ich freue mich über Ihre Email oder Anruf zu weiteren Fragen oder einer Terminabsprache.

LOM® Lösungsorientiertes Malen **Einzel** à 60 Min. :
€ 70,00 inkl. Material

LOM® Lösungsorientiertes Malen **Einzel-in-2er-Gruppe** à 60 Min.:
€ 40,00 inkl. Material