



Malen ist ... sich auf den Weg begeben, die eigene Kreativität wecken und experimentieren. Malen ist aktives Handeln.



"Denn was ist KUNST anderes als Vermittlung von SEELE?"
(Christian Morgenstern)



Für die Kunst im Sozialen.



Kurskurse & mehr.

und

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

Angelika Aldenhoff-Artz

Freie Künstlerin

Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin

Heilpraktikerin für Psychotherapie gem. Heilpr.Gesetz

LOM® Mal- und Traumatherapeutin

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

"Malen & Heilen" Mal-Angebote in der AtelierWerkstatt MALRAUM



Farbenfreude!

- Malen mit allen Sinnen -

Die Resilienzkräfte und das
Immunsystem zur kreativen
Stressbewältigung stärken.

EINFACH MALEN. ZEIT NEHMEN.
FÜR SICH SELBST.

Kunsttherapie - Malen oder auch plastisches Gestalten **bewegt und verwandelt**.

Unterschiedliche künstlerische Medien entfalten unterschiedliche Erlebnisse in uns.

Kunsttherapie ist somit eigentlich nichts anderes, als bestimmte **künstlerische Qualitäten gezielt und heilsam für uns selbst zu nutzen**.

So ist es ein anderes Gefühl, z.B. mit dem Pinsel oder direkt mit den Händen zu malen, oder mit bunten Farben, oder in schwarz-weiß, oder mit Pastellkreiden oder mit Aquarellstiften, mit der Fläche oder im Dreidimensionalen. Mit jedem Strich, mit jeder Farbe, mit jedem Werkzeug wird eine **andere Kraft in uns angesprochen, bewegt und angeregt**.

Indem wir - ganz wertfrei - etwas Neues entstehen lassen, die Farben und Formen genießen, mutig und neugierig ausprobieren, beleben wir alle Sinne, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele neu. Das kann zu Linderung, Stressabbau, Heilung und veränderten Lebensperspektiven führen, was **wiederum unser Immunsystem stärkt**.

Die aktuelle Forschung beweist es: Die WHO, die Welt-Gesundheits-Organisation in Genf, hat kürzlich einen Forschungsbericht mit weltweit fast 1000 Studien veröffentlicht, die die **positiven Auswirkungen von Kunst auf unsere Gesundheit und Wohlergehen** nun endlich empirisch belegen - was alle, die gerne - wie auch immer - kreativ arbeiten, oft genug selbst erfahren haben.

Ganz bewusst einmal etwas nur für sich selbst tun! KREATIV mit FARBENKRAFT seine Fähigkeiten, Wünsche und Ressourcen für den Alltag stärken!

Mal-Angebote (für ca. 2-4h)

Mal-Angebot 1:

LOM® Lösungsorientiertes Malen:

Wenn Denken nicht mehr weiterhilft ... brauchen wir etwas, das uns zu neuen, unerwarteten Lösungen führen kann. Das LOM® ist eine sehr einfache, klare und direktive Art des Malens. Hier können Sie **ein Anliegen gezielt angehen**, stärken und lösen.

Mal-Angebot 2:

Begleitetes, intuitives Malen:

Begleitetes Malen ist anfangen und sich vom Bild, den Farben, Formen und Spuren führen und überraschen zu lassen. Es darf nach Bedarf überall, rechts, links, oben oder unten - wie ein Puzzle - angesetzt und erweitert werden. Hier gibt es mehr **"Freiraum" für die Intuition**.

Mal-Angebot 3:

Kunsttherapeutisches Malen und Plastizieren:

Eine **Kombination** von Formenzeichnen, intuitiven Malen, kleine Meditationsübung, kleine Einheit Plastizieren mit Ton zur aktiven Entspannung und Stressreduzierung, Erstellen von Affirmationskarten mit guten Gedanken, die durch den Tag tragen sollen

Mal-Angebot 4:

Begleitetes, intuitives Malen und Visualisieren:

Malerisches Erarbeiten von Innen- und Außenraum, Erstellen eines Mandalas, Meditationsübung zur Malvorbereitung und aktiven Entspannung und Stressreduzierung

Material

Je nach Angebot werden neben 28 sehr hochwertigen; cremigen **Bio-Resonance-Duft-Farben** noch Wachsmal- und Pastellkreiden, Aquarellfarben, Künstler-Stempel, Graphit, Blattgold etc. eingesetzt.

Begleitung

- Bei allen Mal-Angeboten werden Sie individuell von mir begleitet und unterstützt.
- **Daher sind keine Vorkenntnisse im Malen nötig**, nur die Freude daran, mit Farben zu arbeiten.
- Sie selbst bestimmen, wie viele Zeiteinheiten zu welchem Angebot Sie nehmen möchten. Variationen im Mal-Angebot sind möglich.

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

Kostenübernahme

Als Selbstzahler/in können Sie **direkt** kommen und **zeitnah beginnen**.

Manche Krankenkassen übernehmen auch anteilig die Kosten für eine Maltherapie, was **vor dem Beginn** abzuklären ist. Ein Privatrezept, z.B. über 10 Einheiten Maltherapie mit der ICD-10-Diagnose des verordnenden Arztes/Ärztin (**wichtig für den Arzt/Ärztin: Maltherapie ist außerhalb der gesetzlichen Budgetierung, daher ist ein Privatrezept auszufüllen!**) muss zusammen mit einem Kostenvorschlag der Maltherapeutin bei der Krankenkasse zur Bewilligung eingereicht werden. Gerne berate ich Sie dazu.

Ich freue mich über Ihre **E-Mail oder Anruf**.

Einzel à 60 min.:

€ 70,00 inkl. komplettes Material, Farben & Papiere

Einzel-in-2er-Gruppe à 60 min.:

€ 40,00 inkl. komplettes Material, Farben & Papiere

Einzel-in-3er-Gruppe à 60 min.:

€ 30,00 inkl. komplettes Material, Farben & Papiere