campus³
Therapie Pflege Gesundheit

IMAGINATION UND MALEN – EIN WEG ZUM BEWUSSTEREN LEBEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

IMAGINATION UND MALEN – EIN WEG ZUM BEWUSSTEREN LEBEN

EINLEITUNG

Bewusster leben heisst besser vorbereitet sein auf die Herausforderungen des Lebens. Im beruflichen Alltag und im Privaten erleichtert es Entscheidungsfindung und vermittelt Selbstwirksamkeitserfahrung. Gesünder leben heisst auch bewusster leben und damit zufriedener. Tiefe Bedürfnisse und Wünsche drängen zur Erfüllung. Mithilfe der Imagination kristallisiert sich ein Weg, eine Vision, ein nächster Schritt heraus. Der inneren Stimme folgen heisst sich selbst gerechter werden. Kreative Wege erschliessen Möglichkeiten, das Malen entspannt, lässt den Geist ruhen und heilen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- gewinnen an **Selbsterkenntnis** und stärken ihr **Selbstbewusstsein**
- entdecken und entfalten **verborgene Potenziale**
- erweitern ihr **Repertoire an Methoden zur Entspannung und Regeneration**
- lernen einen **spielerischen Zugang zu ihren kreativen Ressourcen**

INHALTE

- Der Weg wird mittels geführter Imaginationen in seinen verschiedenen Abschnitten erlebt.
- Bewusst Werden der jeweiligen individuellen Thematik wird durch den Malprozess unterstützt.
- In der anschliessenden Reflexion in der Gruppe wird die Botschaft der Bilder differenziert betrachtet

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung
- Katathymes Bilderleben (Leuner)
- Prozessarbeit (Mindell)

Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmer mit einer Lehrperson

KURSVORAUSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse und keine künstlerischen Fertigkeiten vorausgesetzt

LEITUNG

Edyta Nadolska-Scheib

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	20.03.2026 21.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	31126	CHF 560.-