

BILD(ER) LEBEN - WOHL (BE)FINDEN

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



Kursausschreibung

BILD(ER) LEBEN - WOHL (BE)FINDEN

THERAPEUTISCHES MALEN

EINLEITUNG

Zufriedenheit und Wohlbefinden sind Bedürfnisse unsere Zeit und Voraussetzung für ganzheitliche Gesundheit. Das therapeutische Malen entlockt dem Alltag wertvolle Momente und ermöglicht es, mit sich besser im Kontakt zu sein, Stresserleben zu reduzieren und achtsam neue Entwicklungsimpulse wahrzunehmen. Bildsymbole werden zu hilfreichen Begleitern und helfen, Unsicherheiten und Ängste zu überwinden. Das Malen hilft uns, gewohnte Pfade zu verlassen und neue kreative Lösungen und Wege zu finden

ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen eine einfache und überall abrufbare Möglichkeit, mit Stress und Krisen umzugehen
- wissen, wie sie sich eine Insel mitten im Alltag schaffen können und sich «dort» entspannen und regenerieren können
- haben gelernt, mit inneren Bildern und Symbolen im Kontakt zu sein und diese zu ihren Helfern zu machen
- können ihre Kreativität in allen Bereichen ihres Lebens nutzen und ihre Motivation und Begeisterungsfähigkeit stärken

INHALTE

- Achtsame Körperentspannung - Imagination - Malen
- Begleiteter Umgang mit inneren Bildern und Symbolen
- Transfer der Erfahrung zum individuellen Leben im Alltag
- Achtsames, wertfreies Miteinander
- Stressbewältigung/Burnout Prophylaxe, Persönlichkeitsentwicklung, Umgang mit inneren Konflikten

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Malen aus dem Unbewussten nach C.G. Jung
- Einzelarbeit: Malen zur Imagination, anschliessend Reflexion in der Gruppe

Transfer der Bildinhalte zu Herausforderungen im Alltag

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Edyta Nadolska-Scheib

Dipl. Heilpädagogin

- Kunsttherapeutin
- Maltherapeutin nach C.G. Jung
- Heilpraktikerin für Psychotherapie



KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle offen

Keine künstlerischen Fertigkeiten erforderlich

LEITUNG

Edyta Nadolska-Scheib

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	07.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr	31325	CHF 520.-
	08.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr		