

NEU: Malkurs im Psychotraumazentrum Leipzig

Spielerisch Bilder entstehen lassen **Kreativität** Malerische Impulse umsetzen **Linien**
Mit Materialien experimentieren **Formen** **Entspannung** **Wahrnehmung schärfen**
Farben **Perspektiven entdecken** **Kontraste** **Mit sich selber im Kontakt sein**
Details **Farbwirkung** **Konzentration und Fokussierung üben** **Licht und Schatten**

Erwachsenenkurs

- In gemütlicher Atmosphäre malen wir zusammen mit verschiedenen Themen, Techniken, und Formaten
- Angeleitete Themen
- Freie Malstunden
- Farbmeditation, Farbwirkung, Farbenlehre
- Von Briefmarkenformat bis Großformat
- Malen nach Klang
- Schnelle Skizzen, Perspektivübungen
- Malen im Freien
- Einzel- und Gruppenübungen als „Kreativitätstraining“

Zu Beginn werden kurze Malübungen angeleitet, um den Einstieg in die kreativen Bildprozesse zu erleichtern, anschließend können Themen erarbeitet und gewählt werden. Die Stunden schließen wir mit kurzen Bildbetrachtungen ab, um die Wahrnehmung und Sinne zu schärfen.

Anmeldung und Kursleitung

Sabine Hampf

Diplom Kunsttherapeutin (FH)

In Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin und Psychotraumatologin

0151-15603260

**Ab 11. November jeden Mittwoch von 19.15-20.45 Uhr im
Psychotraumazentrum Leipzig (Zschochersche Straße 1b), auf Spendenbasis**

Über den achtsamen Umgang mit der Malerei (besonders bei Menschen mit Traumafolgestörungen)

Malerei kann Kreativität und Leichtigkeit stärken und Alltagsstress verringern. Menschen mit Traumafolgestörungen fällt es häufig schwer sich zu konzentrieren. Kreative Prozesse können die Fokussierung fördern, z.B. durch Zeichenübungen, Bildbetrachtungen, Entdecken von Details, Licht und Schatten oder Konzentration auf die Farbwirkungen. Die meisten Menschen haben in ihrer Kindheit gemalt. In der erwachsenen Welt hat kreatives Gestalten oft wenig Raum. Die Integration von Malerei in den Alltag kann den Zugang zu inneren kindlichen Anteilen und zu Kreativität fördern. Neben all den positiven Effekten kann Malerei auch Traumatisierungen chronifizieren, destabilisierend wirken oder bisher dissoziierte traumatische Erlebnisse sichtbar und erinnerbar machen. Daher richtet sich dieser Kurs auch an Menschen mit Traumafolgestörungen und fokussiert einen achtsamen Umgang mit der Malerei. Gestalterische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.