

DIALOG ZWISCHEN ACHTSAMKEIT UND KUNSTTHERAPIE

Eintauchen, Auffrischen, Loslassen, Gestalten...

An diesen drei Online-Dialogabenden erleben wir auf lebendige Weise, Möglichkeiten von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl. Praktische Übungen, Wahrnehmungs- und Spürangebote lassen uns aus dem „Auto-Piloten“ aussteigen und im Hier und Jetzt ankommen.

Um diese Haltung in den Alltag integrieren zu können, gibt es auch Reflexions-Impulse für die Zeit zwischen den Terminen.

Methoden: Übungen aus Achtsamkeit und der Kunsttherapie.

Termine: Donnerstag den 2. Februar, 2. März und 4. Mai 2023 von 18:00 – 20:00

Die Termine können einzeln oder mehrere zusammen besucht werden.

An jedem Abend wenden wir uns einem der folgenden Schwerpunkte zu: Achtsamkeit (2.2.2023), Selbst-Mitgefühl (2.3.2023), Körperwahrnehmung (4.5.2023).

Ort: Online – Zugangslink wird zeitgerecht verschickt (ZOOM).

Bitte vorbereiten: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Papier, Post-its (kleine Zettel) und Schreibzeug (Filzstifte, Farbstifte, Ölkreiden...).

Möglichst störungsfreier Raum.

Referentinnen:



Maga. Elisabeth CHLEBECEK

Soziologin, psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin, arbeitet in eigener Praxis mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen www.elisabeth-chlebecek.at



Mag. Tobias SCHABETSBERGER

Gesundheitspsychologe und klinischer Psychologe, Achtsamkeitstrainer und MBSR (Mindfull Basic Stress Reduction)-Lehrer www.praxis-schabetsberger.at/

Kosten: je nach Einkommen zwischen € 15,- – € 40,- / Abend

Anmeldeschluss eine Woche vor dem Dialogabend

Überweisung an Konto: Tobias Schabetsberger - AT45 2060 2000 0189 3346

Zahlungsreferenz: „Dialog Achtsamkeit und Kunsttherapie“ + Namen + Datum



Nähere Infos und Anmeldung:

elisabeth-chlebecek@gmx.at (0681 81909405) oder

info@praxis-schabetsberger.at (0677 62356123)

WIR FREUEN UNS 😊