

ANMELDUNG Kreativworkshop "Mein Kraftbild"

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

ORGANISATORISCHES

Termin:

Samstag, 20. April 15:00 – 18:30 Uhr



DAS ANGEBOT IST KOSTENFREI!

Wir danken den Krankenkassen für die Förderung des Projektes.

ORT:

Kunstraum Atelier

Mozartstraße 15

33397 Rietberg

Linie 77, Haltestelle Kirche (Neuenkirchen)

Fußweg ca. 10 Minuten

Infos zur Linie 77: www.stadtwerke-gt.de

Bei Interesse können die Teilnehmenden Fahrgemeinschaften bilden, bitte dafür in der BIGS melden.

ANMELDUNG:

Bis zum **8. April 2024** in der BIGS.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet.

BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Telefon 05241 - 85 28 82

Fax 05241 - 85 34100

E-Mail biggs@kreis-guetersloh.de

„Mein Kraftbild“

KREATIVWORKSHOP
für Selbsthilfegruppen



Samstag, 20. April 2024

15.00 – 18:30 Uhr

„Mein Kraftbild“

Experimentelles Acrylmalen und Gestaltung einer Leinwand mit persönlichem Symbol
Kraftbilder sind vielfältig:

- Sie können Stärkendes aus dem eigenem Leben verdeutlichen oder für Wünsche stehen.
- Sie können Begleiter für einen bestimmten Lebensbereich sein, indem sie an ganz besondere Qualitäten wie z.B. innere Weisheit, Freiheit oder Dankbarkeit erinnern.
- Sie können auch die ganz persönliche Energie abbilden und verstärken.
- Sie können ein (Kraft)Tier abbilden, das besonders gut zu einem passt.
- ...

Der Workshop „Mein Kraftbild“ unterstützt dabei, das innere Potential ein Stück weit besser greifen zu können. Mit Bildern lässt sich vieles ausdrücken, was vielleicht noch nicht in Worte zu fassen ist. Kunst und künstlerisches Gestalten kann emotional berühren und durch Symbole Botschaften direkt ans Unterbewusstsein senden.



Wir beginnen den Nachmittag mit experimentellen Bildern auf Papier. Für alle Teilnehmer*innen stehen Schwämme, Strukturspachtel, Farbwalzen und Acrylfarben bereit. Diese Malwerkzeuge vermitteln Freude am spontanen Gestalten, ermöglichen eine spielerische Herangehensweise, frei von Leistungsdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Im Anschluss an die Experimentiertechnik gibt es die Gelegenheit, eine eigene Leinwand im Format 30 x 30 zu bemalen. Anhand von Postkarten mit abgebildeten Symbolen lassen wir uns zur Gestaltung eines persönlichen Kraftbildes inspirieren. Passend zu dem jeweiligen Symbol werden Farben und Formen für die Gestaltung des eigenen Kraftbildes ausgewählt.

DIE KÜNSTLERIN

Nicola Steffen hat Kunsttherapie und Kunstpädagogik in Bremen studiert. Neben dem eigenen künstlerischen Schaffen begleitet sie Menschen bei der Entfaltung ihres kreativen Potentials.



Seit 2005 betreibt sie das Atelier KunstRaum in Rietberg mit Kursbetrieb und Ausstellungen. Seit einigen Jahren bereichert Frau Steffen die Selbsthilfetage im Kreis Gütersloh mit künstlerischen Mitmachaktionen.

Weitere Infos über die Künstlerin unter:
www.nicolasteffen.de

Hier abschneiden:

ANMELDUNG

Kreativworkshop „Mein Kraftbild“

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

**BIGS – Bürgerinformation
Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle
des Kreises Gütersloh
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh**

Falls weitere Personen aus Ihrer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, tragen Sie diese bitte mit Kontaktdaten auf der Rückseite der Anmeldung ein.