

SHAKE & PAINT – Ein Abend für Neugierige und Kreative

Lisa Zehner und Cornelia Kohlross-Gittenberger bieten (immer wieder) einen Abend lang die Möglichkeit zwei – scheinbar völlig unzusammenhängende – Methoden kennenzulernen und in Verbindung zu bringen.



1. TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercises), umfasst eine Reihe von einfachen Übungen, die helfen, Stress und Spannungen in den Muskeln zu lösen, indem sie ein Zittern (i.e. neurogener Tremor) hervorrufen und so den Stressabbau fördern. Jeder Körper kennt und findet die Lösung, die heilsam ist.



2. Mal- und Gestaltungstherapie ist eine ressourcen- und prozessorientierte Methode der Selbsterfahrung und der Therapie. Durch Impulse wie z.B. Körpererfahrungen, Phantasiereisen oder Musik wird ein kreativer Prozess angeregt, der u.a. die Gefühlswelt klärt und beruhigt. Die Freude am kreativen Tun kommt dabei nicht zu kurz.

Die Verbindung von beiden Angeboten eignet sich besonders gut für Menschen, die den Kopf ausschalten, und den Bauch einschalten wollen.

Wir sind überzeugt beide Methoden verbindet eine vertiefte Körper- und Sinneswahrnehmung. Die Konsequenz ist eine verbesserte Selbstwahrnehmung und -steuerung der TeilnehmerInnen.

Inhalte:

- Tension, Stress & Trauma Release Exercises: Einführung in Übungsfolge TRE®. Ein wenig Theorie und einiges an Praxis
- Kreativ ins TUN kommen – Über die Körperwahrnehmung und die Gefühle die dabei entstehen, gehen wir in eine geführte Phantasiereise und gestalten eine lebensgroße Körperlandschaft
- Über Reflexion verbinden wir beide Methoden aber auch Theorie und Praxis

Eckdaten

Termin: 27. Juni 2017, 18.00 – 21.30 Uhr	Ort: Lindengasse 28 / 6, 1070 Wien
Anmeldung bei: cornelia.kohlross@kger.at	Anmeldeschluss: 20.6.2017
Unkostenbeitrag für den Abend: EUR 35,- (exkl. USt.)	

Terminvorschau: 3. Oktober 2017, 18.00 – 21.30 Uhr

Wir freuen uns auf den Abend.

Herzlich

Cornelia Kohlross-Gittenberger und Lisa Zehner

