



Wochenend-Workshops

Was gibt's da?

Unsere Angebote an den Wochenenden sind etwas ganz Besonderes! Wir kombinieren unsere vielseitigen Stärken. Alle Workshops laden dazu ein, sich ganz vertieft mit einem besonderen Thema auseinanderzusetzen, das auch mit Dir selbst zu tun hat.

Aber warum?

In unserem Alltag versinken wir schnell im Trott, in Strukturen und Rastern und klammheimlich wächst die Unzufriedenheit oder Du stellst einfach nur fest, dass es mal wieder Zeit wäre, Dir etwas Gutes zu tun.

Muss ich da was können?

In den Workshops sehen wir den Menschen, Dich als Ganzes, holen Dich da ab wo du stehst, egal wie fit, kreativ oder beweglich Du bist und gehen das Workshopthema auf vielseitigen Ebenen an. So sind Körper, Geist und Seele angesprochen. Du entscheidest was Du brauchst, was Dir an dem Tag gut tut, wie Du Deinen Schwerpunkt setzt. Wir sind für Dich da!

Die Mischung macht's!

Ganz besonders spannend und einzigartig ist die bunte Kombination unseres Methodenschatzes. Die Verbindung aus Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Kreativtechniken, Entspannung, Tanz und Therapiewissen eröffnet neue Möglichkeiten. Dies ermöglicht Dein Thema aus vielseitigen Richtungen anzugehen und zu vertiefen.

Nimm dir Zeit!

Zeit für Dich! Begegne Dir selbst! Finde heraus was Dir gut tut! Wachse! Wecke die Kraft in Dir! Finde Dein Glück! Genieße es!

Weitere Angebote

Kindermalgruppe 4–6 Jahre
mittwochs, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Kreativzeit – Inklusionsgruppe
mittwochs, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Anmeldung: halbjährig über den DSFD Diakonie Stetten

Offenes Atelier
mittwochs, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Hohenstaufensraße 35

**Große Auswahl
an Künstlerbedarf**

Farben
Schmidt
Ideen in Raum + Farbe

Telefon (0 73 31) 6 30 71
Passage am Sternplatz
73312 Geislingen

Das Team



Verena Menzel
Kunsttherapeutin M. A.,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie und zertifizierte
Entspannungstherapeutin,
Coach
Ausbildung in Vinyasa Yoga
an der Paracelsus Schule
von Fabienne Hackler-Feil
und Anke Jung, Kempten



Sonja Thiemann
Ausbildung in Vinyasa Yoga
an der Paracelsus Schule
von Fabienne Hackler-Feil
und Anke Jung, Kempten,
Abschluss als Zyklus Yoga
Teacher



Elke Bell
Übungsleiterin C Sport mit
Älteren, Fachübungsleiter C,
seit 2016 Kursleiterin Qi
Gong, in Ausbildung zur Tai
Chi Chuan Lehrerin

Kontakt

Z-Ar-T
Atelier für Kunst und Kunsttherapie
Schulstraße 26
73312 Geislingen
www.z-art-therapie-atelier.de
f Atelier für Kunst und Kunsttherapie
y Z-Ar-T

Verena Menzel
Kunsttherapeutin M. A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstherapeutin
Coach
Tel.: 0174 9822005
E-Mail: verena.menzel@gmx.net

**Das Atelier liegt im 3. Stock
und ist nicht barrierefrei.**

Anmeldung / Buchung unter
<https://z-art-therapie-atelier.de>
oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>

Zeit zum Wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder,
gesundes Klima und Energieeinsparung!

**Herzlichen Glückwunsch
zum tollen „Bunten Haus“!**

Scheible
Bahnhofstraße 23 · 73312 Geislingen/Stg.
Tel. 07 331-2060 · www.scheible-badundheizung.de

bad & heizung®
GARANTIERT LEBENSQUALITÄT

**Entspannung
Yoga
Tai Chi Chuan
Qi Gong
Kunst
und
Therapie**



Yoga

Yoga ist:

- den Geist zur Ruhe bringen
 - den Gefühlen Raum geben
 - sich Zeit für sich selbst nehmen
 - sich selbst besser spüren
 - eigene Stärken entdecken und ausleben
 - sich auch mal den eigenen Schattenseiten zuwenden
 - bewusster, achtsamer sein
 - auf dem Weg sein
- alles zusammen und noch viel mehr

Kursleitung: Verena Menzel, Sonja Thiemann



Entspannung / Meditation

Entspannung ist:

- endlich mal durchatmen
- zur Ruhe kommen
- NIX denken
- sich selber spüren
- bei sich selber ankommen
- nichts müssen müssen

Hört sich gut an? Ist oft gar nicht so einfach. Erst recht in unserem schnelllebigen Alltag.

Aus vielen Jahren Erfahrung als Entspannungstherapeutin biete ich einen reichen Schatz an Techniken an: Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, Autogenes Training nach Schulze, Traumreisen, Bodyscan, Geführte Meditation, Mentales Training, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken, positive Psychologie.

Genießen kann so vielseitig sein!

Es gibt einen fortlaufenden Kurs und Einzeltermine um herauszufinden, welches die richtige Methode für Dich ist, und wie Du sie in deinen Alltag packst. Das ist viel leichter als gedacht!

Kursleitung: Verena Menzel

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst und wird vor allem als Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Meditation dient. Die sanften, langsamen, gleichmäßigen und ruhigen Bewegungen werden in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt, dabei wechseln sich Anspannung und Entspannung, Bewegung und Gegenbewegung laufend ab. Die fließenden Bewegungen stärken das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich.

Qi Gong

Qi Gong sind Bewegungs- und Atemübungen zur Stärkung der Lebensenergie.

Durch die Konzentration auf den Atem und durch regelmäßiges Üben wird der Energiefluss im Körper angeregt, und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Kombination aus Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung vermittelt Entspannung und innere Ruhe.

Kursleitung: Elke Bell



Kunst und Therapie

Eine Vielzahl von kreativen Materialien wie Acrylfarben, Aquarellfarben, Pastellkreiden, Pourinmaterial, Ton, Beton und einiges mehr laden zum Experimentieren und Gestalten ein und zur freien Entfaltung. Im Rahmen eines Workshops oder eines Einzelangebots gibt die Kursleiterin Impulse für eine künstlerische Auseinandersetzung mit den Materialien. Der Impuls dient zudem zur Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Blick in die Welt. Spannende kunsttherapeutische Methoden und Techniken können dabei eine hilfreiche Unterstützung sein.

Kunst und Therapie Einzelangebot auch online
Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche
Kunsttherapie Gruppenangebote
Wochenendworkshops

Projektarbeit auch vor Ort in einer Einrichtung, Schule, Kita, einem Betrieb ...

Leitung: Verena Menzel

Das Atelier für Kunst- und Kunsttherapie im „Bunten Haus“ lädt Dich ein, Dir etwas Gutes zu tun für Körper, Geist und Seele. Im großzügigen Raum mit herrlichem Ausblick auf die Geislinger Wahrzeichen und das Filstal bietet das Team verschiedene Möglichkeiten an: Yoga, Entspannungsmethoden, Tai Chi Chuan, Qi Gong und Kunst und Kunsttherapie, auch in Form von Wochenendworkshops. Suche das Passende für Dich aus.

Einige unserer Kurse kannst Du vor Ort besuchen (begrenzte Teilnehmerzahl) oder ONLINE in einem Zoom-Meeting von zu Hause aus live mitmachen. Über einen WATCH LATER Link kann man die Videoaufnahme der Stunde eine Woche lang angeschauen.

Die aktuellen Kursangebote und Preise entnehme bitte der Beilage oder der Homepage:

www.z-art-therapie-atelier.de