



Farbe und Duft

Freitag, 2. November 2024, 19.00–22.00 Uhr
Kreatives Basteln mit ätherischen Ölen
Kursleitung: Anna Michallik
Kosten: 57 Euro inkl. MwSt.

Persönlichkeitsentwicklung

Farben des Lebens

Der Workshop bietet die Möglichkeit in das Farberleben einzutauchen und die Qualitäten der jeweiligen Farbpalette zu entdecken. Dabei werden ganz eigene innere Bilder, Gefühle und Körperempfindungen geweckt. In der geschützten Gruppe können wir entdecken, welche Botschaften unsere Bilder uns mitgeben. So kann eine lebendige Verbindung zwischen Innen und Außen entstehen. Wir erleben Seele und Körper wieder mehr im Einklang.

Kursleitung: Stefanie Nahler und Verena Menzel

Kosten: 97 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, Snacks, Wasser und Tee)

Blau

Sonntag, 24. November 2024, 9.00–13.00 Uhr
Wenn wir an die Farbe Blau denken, entstehen Bilder in unserem Kopf: Vom hellen Himmelblau über das intensive Grünblau des „Blautopfs“ bis zum Leuchten unseres „blauen Planeten“ im Dunkel des Alls. Blau kann so u. a. mit der Sehnsucht nach Weite und Freiheit verbunden werden sowie mit einer Tiefgründigkeit, wie es die „Blaue Blume“ in der Romantik ausdrückte.

Gold

Freitag, 13. Dezember 2024, 19.00 Uhr
Mitten in den dunkelsten Wochen des Jahres bietet Gold wohlthuende Lichtblicke. Wir kommen in Kontakt mit Licht und Schatten und entdecken unsere inneren Schätze. Beim Gestalten mit Gold setzen wir uns mit Wandlung und Werten auseinander. Die Farbe des kostbaren Edelmetalls verzaubert unsere Sinne und lädt die Fantasie zu magischen Momenten ein.

Rhythmus und Klang

Theater

Danza Primal

siehe separate Flyer

Das Team



Verena Menzel
Kunsttherapeutin M. A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstherapeutin
Coach, Mentorin
Hatha und Vinyasa Yogatrainerin
Traumabasiertes Achtsamkeitsyoga



Sonja Thiemann
Hatha und Vinyasa Yogatrainerin
Yin Yogatrainerin
Zyklus Yoga Teacher
Traumabasiertes Achtsamkeitsyoga
Klangtrainerin



Angelika Wohland
Hatha und Vinyasa Yogatrainerin
Klangtrainerin



© Janina Pulvermüller

Stefanie Nahler
Analytische Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin
Dipl.-Kunsttherapeutin (FH)

Kontakt

Z-Ar-T
Atelier für Kunst und Kunsttherapie
Verena Menzel
Schulstraße 26
73312 Geislingen
Tel.: 0174 9822005

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



Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

Save the Date

Tage der offenen Tür:
19. und 20. Juli 2025

Euch erwartet ein buntes Programm!!!

Atelier für Kunst und Kunsttherapie

Z-Ar-T

atelierkunsttherapie

Z-Ar-T
Atelier für Kunst
und Kunsttherapie



Wochenend-Workshops



**September 2024
bis August 2025**

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!

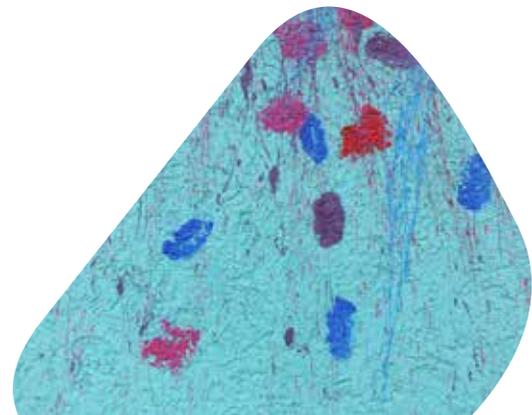
Ganz besonders spannend und einzigartig ist die bunte Kombination unseres Methodenschatzes. Die Verbindung aus Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Kreativtechniken, Entspannung, Klang, Tanz und Psychotherapiewissen wie Kunsttherapie und analytische Psychologie eröffnet neue Möglichkeiten. Dies ermöglicht dein 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!

Ablauf

Ankommen, Yoga, Kreativzeit, Schlussrunde



Yoga und Farbe

Bei diesen Workshops verbinden wir Yogaübungen mit kreativem Gestalten. Die Yogaübungen sind speziell auf den jeweiligen Schwerpunkt abgestimmt. Im kreativen Teil greifen wir dein Thema auf, welches sich in der Yogaeinheit bemerkbar gemacht hat. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung im Team: Angelika Wohland, Sonja Thiemann und Verena Menzel

Kosten:

1-Tages Workshop (4 Stunden): 97 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, 1 Leinwand 60/80x80, Snacks, Wasser und Tee)

2-Tages Workshop: 187 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, 2 Leinwände 40x40, Snacks, Wasser und Tee, ohne Mittagessen am Samstag)

■ Erde und Wasser

Samstag, 31. August 2024, 14.00–18.00 Uhr und Sonntag, 1. September 2024, 9.00–13.00 Uhr

Erde: Im Yoga bedeutet das Stabilität. Kreativ gehen wir der Frage nach: Was schenkt mir Sicherheit und Vertrauen.

Wasser: Wir greifen die Themen Sinnlichkeit, unsere Gefühle und Loslassen auf. Eine fließende Yogaeinheit hat den Fokus „Hüfte“

■ LandArt

Samstag, 21. September 2024, 9.00–13.00 Uhr

Wir treffen uns ja nach Wetter im Freien und starten mit einer Yogaeinheit. Wir wenden uns den Sinnen zu, erkunden die Schönheit des Umfeldes und gestalten daraus etwas Neues.

■ Feuer und Luft

Samstag, 19. Oktober 2024, 14.00–18.00 Uhr und Sonntag, 20. Oktober 2024, 9.00–13.00 Uhr

Das Feuer steht im Körper für die starke Mitte und die Kraft. Für was brennst du oder was brennt dich aus? Luft steht für Leichtigkeit und im Körper für Herz und Lunge.

■ Rücken

Samstag, 26. Oktober 2024, 9.00–13.00 Uhr

Mit einer Yogaeinheit stärken wir deinen Rücken, entspannen ihn und laden uns mit neuer Kraft auf. Wir wenden uns auf einem Bild dem Gepäck auf deinem Rücken zu und finden Wege ihn zu erleichtern.



■ Yin und Yang

Samstag, 16. November 2024, 14.00–18.00 Uhr und Sonntag, 17. November 2024, 9.00–13.00 Uhr

Unser Leben und auch wir selbst bestehen aus Gegensätzen: weiblich und männlich, Licht und Schatten, hart und weich, dynamisch und statisch, Yin und Yang. Wir erforschen diese Gegensätze in uns und fühlen dabei welche Möglichkeiten sich uns bieten.

■ Genießen

Samstag, 14. Dezember 2024, 9.00–13.00 Uhr

Nimm Dir in der oft stressigen Vorweihnachtszeit eine kurze Auszeit. Du darfst dich fallen lassen und einfach nur genießen. Wir fließen durch eine sanfte Yogaeinheit und kommen beim Malen wieder mit uns in Verbindung.

■ Altes loslassen und Neues einladen

Samstag, 18. Januar 2025, 14.00–18.00 Uhr und Sonntag, 19. Januar 2025, 9.00–13.00 Uhr

Passend zum Jahreswechsel lassen wir Vergangenes Revue passieren und freuen uns auf das was kommt. Wir gestalten ein Tryptichon zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

■ Rücken

Samstag, 15. Februar 2025, 9.00–13.00 Uhr

← siehe links

■ Weiblichkeit

Samstag, 15. März 2025, 9.00–13.00 Uhr

Wie erlebst du deine Weiblichkeit? Wo erlebst du sie als Hindernis und wie kann es dir gelingen sie als Stärke zu entfalten.

■ Entdecke die Kraft in dir

Samstag, 6. April 2025, 14.00–18.00 Uhr und Sonntag, 7. April 2025, 9.00–13.00 Uhr

Du erlebst ein Bewusstsein über Deinen Energiehaushalt. Was sind deine Krafttankstellen? Diese dürfen mit deinem Lieblingsmaterial oder als Collage ausgestaltet werden.

■ Herz / Selbst / Liebe

Samstag, 10. Mai 2025, 9.00–13.00 Uhr

In unserem Alltag ist vor allem auch eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe wichtig. Die Yogaeinheit wird zunächst aktivierend gestaltet und bringt unseren Kreislauf in Schwung, dann wird der Fokus auf Atmung und Entspannung gelegt. Im kreativen Teil greifen wir dein Thema auf, welches sich in der Yogaeinheit bemerkbar gemacht hat.

■ Leichtigkeit

Samstag, 31. Mai 2024, 14.00–18.00 Uhr

Durch Yoga dehnen und aktivieren wir den ganzen Körper und spüren sofort mehr Beweglichkeit. Im kreativen Teil verstärken wir die Verbindung zu uns selbst um darin Klarheit zu finden. Aus dieser wächst ganz natürlich eine neue Leichtigkeit.

■ In der Ruhe liegt die Kraft

Samstag, 5. Juli 2025, 9.00–13.00 Uhr

Wir erleben eine Klangreise und dazu darf gemalt werden.



KreativZeit

Malen mit Farbmotto. Eine Runde Freiraum bitte. Die Zeit im Atelier bietet Raum zum freien Gestalten und kreativ werden. Das Farbmotto lädt ein sich der jeweiligen Farbe besonders zu widmen. Snacks und die Atmosphäre im Raum sind auf den Mottofarbton abgestimmt. Im kreativen Flow darf alles entstehen. Ganz intuitiv. Liebevoll begleitet durch Verena Menzel.

Kursleitung: Verena Menzel

Kosten: 85 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, 1 Leinwand 60/80x60, Snacks, Wasser und Tee)

■ Orange

Freitag, 20. September 2024, 19.00–22.00 Uhr

MUT tut gut! Orange drückt Lebensfreude, Motivation und Fröhlichkeit aus. Es wirkt belebend. Wozu inspiriert dich Orange?

■ Bunt

Freitag, 18. Oktober 2024, 19.00–22.00 Uhr

Bunt: die VIELFALT ist deine Superpower. Wir sind alle einzigartig wundervoll. Das macht uns so besonders. Wozu inspirieren dich die Farben?

■ Schwarz

Freitag, 15. November 2024, 19.00–22.00 Uhr

Finde die RUHE in dir, dann kannst du die Ruhe um dich gestalten. Schwarz steht für die Dunkelheit, die Nacht, das Böse und die Trauer aber auch für Klarheit und Kontinuität. Wozu inspiriert dich Schwarz?

■ Gold

Samstag, 14. Dezember 2024, 14.00–17.00 Uhr

Wer die kleinen Dinge schätzt hat den Weg zum GLÜCK gefunden. Gold steht für etwas kostbares und wertvolles. Vielleicht unser innerer Kern oder auch Selbstwert? Was ist dir etwas Wert? Wozu inspiriert dich die Farbe Gold?

■ Weiß

Freitag, 17. Januar 2025, 19.00–22.00 Uhr

Wissen redet, WEISHEIT hört zu. Finde deine LEICHTIGKEIT. Lausche der Weisheit in dir. Weiß wie die Wolken, das Licht und innerer Frieden. Wozu inspiriert dich Weiß?

■ Silber

Samstag, 15. Februar 2025, 15.00–18.00 Uhr

KLARHEIT entsteht nach einem Sprung ins Chaos. Silber gilt als kühle Farbe, sie steht für Edelmetall, Technik und Rationalität. Wozu inspiriert dich die Farbe Silber? →