

Seminar-Übersicht 2020

Seminare mit der Methode
Ausdrucksmalen:

Ausdrucksmalen

Themenzentrierende Malgruppen

Rauhnächte

Kunsttherapeutische Seminare

NEU: Schöpferische Spurensuche

NEU: Weibliche Archetypen
der Heilung

Begegnung mit dem Inneren Kind

Körperbilder

NEU: Vertrauen schöpfen

Alle Seminargebühren enthalten bereits
die anfallenden Materialkosten!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu dem

Seminar: _____

Termin: _____

Die Teilnahmegebühr überweise ich
im Voraus an:
Ulrike Grosse, IBAN DE70 4805 0161 0000 621474
BIC: SPBIDE33XXX

Die Teilnahmegebühr zahle ich beim
ersten Treffen in bar:

Name:

Anschrift:

fon:

email:

Teilnahmebedingungen:

Falls ich wider Erwarten an dem Seminar nicht teilnehmen kann, werde ich dies spätestens 1 Woche vor Kursbeginn mitteilen, andernfalls entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 15,- €.

Bei kurzfristigen Absagen (4 Werktagen vorher) wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig, wenn keine andere Person einspringen kann. Mir ist bewusst und ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Verantwortung bei meiner Teilnahme bei mir liegt.

Datum / Unterschrift

Zu meiner Person:



Jahrgang 1956

Kunsttherapeutin, DGKT, Gestalttherapeutin, Fachberaterin für Psychotraumatologie, Studium Erziehungswissenschaften, Moderatorin, mehrjährige kunsttherapeutische Arbeit in psychosomatischen Kliniken (Klinik für Essstörungen/Habichtswaldklinik Kassel). Seit 1994 in freier Praxis tätig und im Erwachsenenbildungsbereich. Langjährige Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle Wildwasser Bielefeld, e.V.. 2005 Gründung und Leitung des bik (Bielefelder Instituts für Kunsttherapie).

Arbeitsschwerpunkte:

- Essstörungen und Sucht
- Psychosomatische Störungen
- Folgen von sexualisierter Gewalt oder Traumafolgestörungen
- Lebenskrisen (spirituelle Krisen)

Spezielle Methoden:

- Ausdrucksmalen für Erwachsene
- Kunsttherapie
- Gestalttherapie
- Arbeit am Tonfeld® für Erwachsene
- Imaginative und meditative Verfahren

Eigene Ressourcen:

- Langjährige Meditationspraxis / spirituelle Lebenshaltung

Mal- und Gestalt-Atelier Arbeit am Tonfeld®

Jahresprogramm 2020

Kunsttherapeutische Seminare

Ulrike Grosse

Nikolaus-Dürkopp-Str. 17a | 33602 Bielefeld

Tel. 0521 - 521 33 25

www.kunsttherapie-ausdrucksmalen-bielefeld.de

www.praxis-ulrikegrosse.de

www.kunsttherapie-institut-bielefeld.de

Ausdrucksmalen

Das prozesshafte, freie Malen im Stehen an raumhohen Wänden, die leuchtende Farbpalette mit hochwertigen Gouachefarben und die wertfreie Atmosphäre laden ein, in die innere Bilderwelt einzutauchen. Der Malprozess weckt kreative Kräfte und aktiviert die Ausdrucks- und Erlebnisfähigkeit. Ein Geschehen, das im Inneren seine Spur aufnimmt, nach Außen hin sichtbar wird und eine durch die Sinne erfahrene Verankerung findet. Die Prozesse sind ein Zeugnis für die Lust am Spuren ziehen und die Entdeckungsfreude mit einem neuen Medium. In diesem Sinne entstehen: **Bilder, die nähren.** Andererseits bringt der Prozess auch Bilder hervor, die (hart) erarbeitet sind, die viele Entscheidungen, auch Trennung von Bestehendem verlangt haben, und den Mut des Wagens zu etwas Neuem widerspiegeln. Dies sind: **Bilder, die Zeugnis von Probehandeln ablegen.** Die individuellen Malprozesse werden klärend begleitet. Das Malen gemeinsam mit anderen bedeutet Gruppengeborgenheit. Dieses Setting unterstützt einen achtsamen Umgang den inneren Impulsen gegenüber.

> Einzelne Maltage

Kurs 01-20: Sonntag, 02.02.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 02-20: Sonntag, 22.03.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 03-20: Sonntag, 19.04.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 04-20: Sonntag, 10.05.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 05-20: Sonntag, 21.06.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 06-20: Sonntag, 13.09.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 07-20: Sonntag, 25.10.2020, 10.30 - 17.00 h

Kurs 08-20: Sonntag, 06.12.2020, 10.30 - 17.00 h



Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Gebühr 70 €

Themenzentrierende Malgruppe

Auf der Basis des Ausdrucksmalens

Diese Gruppe richtet sich an **Frauen**, die sich individuell und klärend mit einem eigenen Thema oder Problem in kontinuierlicher Weise auseinander setzen möchten. Das jeweilige Thema wird zuerst im Gespräch zusammengeführt und anschließend mit einer Einstimmung und Visualisierung ergänzt. Danach hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit beim Malen in den eigenen Prozess einzutauchen. Die individuellen Erfahrungen des Malprozesses werden ressourcen- und lösungsorientiert begleitet, so dass er zur klärenden Erfahrung werden kann. Die abschließende Reflexion bietet die Möglichkeit, die neu entdeckten Wege zu verankern.

> Kontinuierliche Gruppe

Kurs 09-20 TM-Frauen:

Frühjahresgruppe: 5 Termine, Freitag Vormittag (1x monatl.), 10.00-13.00 h. Termine: 07.02., 13.03., 17.04., 15.05. und 19.06.2020

Herbstgruppe: 5 Termine, Freitag Vormittag (1x monatl.), 10.00-13.00 h. Termine: 18.09., 23.10., 20.11., 11.12.2020 und 15.01.2021

Gebühr 200 €

(bei Überweisung im Voraus mit 20 € Ermäßigung = 180 €, Ratenzahlung nach Absprache möglich)

Rauhnächte

Ausdrucksmalwoche zum Jahreswechsel

Die Zeit „zwischen den Jahren“ wird von alters her als die „zeitlose Zeit“ bezeichnet. Alles kommt zur Ruhe, kann betrachtet und abgeschlossen werden oder findet seine Bedeutung in einem neuen Sinn-Zusammenhang. Das kontinuierliche Malen an aufeinander folgenden Tagen ermöglicht ein intensives Eintauchen in den eigenen Prozess und lässt ihn zur klärenden Erfahrung werden.

Kurs 10-20 Rauhnächte:

Kurs 1: 5 Vormittage: 26.-30.12.2020, 26.-29.12. (11.00-13.30 h), 30.12. (11.00-14.00 h)

Gebühr 170 €

Kurs 2: 5 Nachmittage: 27.-30.12.2020 (17.00-19.30 h) und 02.01.2021 (17.00-20.00 h)

Gebühr 170 €



Schöpferische Spurensuche - kreative Neuausrichtung mit 60

Kunsttherapeutisches Seminar für Frauen

Das Ende der eigenen Arbeitsphase deutet sich durch unterschiedliche Erfahrungen an: möglicherweise steht das 60. Lebensjahr vor der Tür; körperliche Veränderungen stellen sich ein; besondere Lebensereignisse - andere Bedürfnisse - neue Themen rücken ins eigene Blickfeld; der Umgang mit und die Wahrnehmung von Zeit verändern sich ... Um hier nur einige Aspekte zu nennen, mit der sich der bevorstehende Lebensabschnitt ankündigt kann. Diese neue Phase wird oftmals von zwei gegensätzlichen Erwartungen begleitet. Zum Einen erscheint die bevorstehende arbeitsfreie Zeit als neue Freiheit mit unendlich vielen Möglichkeiten. Auf der Schattenseite kann möglicherweise ein Gefühl von Überforderung wahrgenommen werden. Dies beinhaltet auch die Suche nach dem ureigenen inneren Impuls, der wie ein Schatz entdeckt werden möchte. Diese Suche ist manchmal von der Sorge begleitet, eine kostbare Chance zu verpassen. Es ist die Frage, wie dieser neue Freiraum sinnvoll gestaltet werden kann. Erschwerend kann für viele möglicherweise auch sein, dass die gewohnten Strukturen und Rollenmuster wegfallen.

In einem 6 Schritte Seminar soll dieser spannenden Schnittstelle im Leben Aufmerksamkeit gegeben werden, mit vielen praktischen Übungen (Selbstbeobachtung) und dem kunsttherapeutischen Prozess.

Kurs 11-20 Schöpferische Spurensuche:

6 Termine, Montags abends (ca. 1x monatlich), 18.00-21.00 h

Termine: 24.02., 23.03., 04.05., 08.06., 06.07. und 07.09.2020

(bei Überweisung im Voraus mit 20 € Ermäßigung = 220 €, Ratenzahlung nach Absprache möglich)

Gebühr 240 €

Weibliche Archetypen der Heilung

Kunsttherapeutisches Wochenende für Frauen

Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, sich den eigenen, inneren Qualitäten und den universellen weiblichen Kraftquellen zuzuwenden.

Weibliche Archetypen sind -oftmals unbewusst- kulturell tief in dem seelischen Empfinden verankert. Sie bilden eine universelle Ressource, aus der wir uns nähren und stärken können, wenn wir einen bewussten Zugang zu ihnen entwickeln.

In diesem Zyklus werden 4 weibliche Archetypen zum Thema Heilung vorgestellt, die aus dem christlichen Kontext entnommen sind: Maria, Hildegard von Bingen, Theresa von Avila und Edith Stein. Mittels Meditationen, Imaginationen und dem gestalterischen Prozess kommen die Teilnehmerinnen in Kontakt mit den Kräften dieser 4 weiblichen Archetypen und können sie als stärkende Quelle für sich erfahren.

Kurs 12-20 Weibliche Archetypen der Heilung

WE: 04.-05.04.2020

Gebühr 150 €

Samstag von 10-18 h und Sonntag von 10.00-16.00 h.



Begegnung mit dem „Inneren Kind“

Kunsttherapeutisches Wochenende

Es gibt vielfältige Gründe, weshalb der Kontakt zu den emotionalen Bedürfnissen abbrechen kann, es sind jedoch immer notwendige erlernte Schutz- und Überlebensstrategien.

Der gute Kontakt zu den eigenen Gefühlen ist unterbrochen. Innere Zustände von: sich blockiert zu fühlen, sich (zu) sehr kontrollieren zu müssen, oder sich als Spielball der eigenen emotionalen Reaktionen wahrzunehmen, stellen sich ein. Der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, wenn er verloren gegangen ist, fällt nicht immer leicht. Das „Angenommen-werden“ und „Sich-akzeptiert-fühlen“ sind dafür grundlegende Voraussetzungen.

An diesem Wochenende werden die TeilnehmerInnen mittels kreativer Übungen, edukativer kurzer Inputs und Visualisierungen malend und gestaltend verschiedenen Themenbereichen des „Inneren Kindes in sich“ bzw. der emotionalen Bedürfnisseite begegnen und Raum geben. Eigene Wachstumsimpulse können unmittelbar erlebt und gestärkt werden. Wenn der Kontakt gelingt, besteht die Gelegenheit zur Aussöhnung mit dem „Inneren Kind“ und der volle Reichtum der eigenen Kreativität, Lebensfreude und Vitalität kann zum Ausdruck kommen.

Kurs 13-20 Inneres Kind:

WE: 04.07-05.07.2020

Gebühr 150 €

Samstag 10.00 - 18.00 h und Sonntag 10.00-13.00 h

Körperbilder



Kunsttherapeutisches Wochenende für Frauen

Das Wahrnehmen des eigenen Körperbildes und damit auch die Selbstwahrnehmung kann vorübergehend durch Krisen, Erkrankungen oder anderen Erschütterungen verzerrt oder verunsichert werden. Durch die Begegnung mit dem eigenen Körperbild, verbunden mit dem gestalterischen Ausdruck und der erneuten bewussten Kontaktaufnahme mittels einer heilsamen-fürsorglichen Aneignung können die Teilnehmerinnen Kräftigung erfahren, im Sinne des wieder „Ganz-Werdens“. Mittels einer ressourcenorientierten Haltung in der Begleitung werden die Selbstheilungsaspekte der Teilnehmerinnen aktiviert.

Dieses Wochenende ist sehr gut zur Ergänzung des eigenen Therapieprozesses geeignet, z.B. bei leiblichen Erschütterungen durch Unfall, Gewalteinwirkung, OP's oder (psychosomatischer) Erkrankung.

Kurs 14-20 Körperbilder:

WE: 15.-16.08.2020

Gebühr 150 €

Samstag 10.00-18.00 h, Sonntag 10.00-14.00 h

Vertrauen schöpfen

Kunsttherapeutisch-meditatives Wochenende

In diesem Seminar - gleich am Anfang des neuen Jahres - bietet sich für Suchende eine gute Gelegenheit, mit der inneren Quelle von Vertrauen in Kontakt zu kommen und aufzutanken. Diese Quelle ist lebendig und wenn der Kontakt zu ihr gefunden ist, bringt sie beständig Inspiration, Mut und Kraft hervor. Sind die inneren Kräfte in guter Balance, dann kann auch in herausfordernden Lebensumständen der innere Frieden bewahrt werden. Verschiedene Aspekte von Herzqualitäten werden erforscht und mit Hilfe von Meditation, Kontemplation und dem gestalterischen Prozess vertieft.

Kurs 15-20 Vertrauen schöpfen

WE: 08.-10.01.2021

Gebühr 160 €

Freitag 18.00-21.00 h, Samstag 10.00-18.00 h, Sonntag 10.00-14.00 h

Auf Wunsch können alle Seminare auch von Teams gebucht werden. In Absprache auch zu individuellen Terminen.