

Hast du das Bedürfnis, dich mehr um dich selber zu kümmern?

Fürchtest du manchmal, dich selber zu verlieren?

Geht dir das Leben zu schnell?

Bist du mit den Bedürfnissen rund um dich beschäftigt und deine haben kaum Platz?

Möchtest du zwischendurch innehalten, durchatmen und dich mit dir beschäftigen?



Dann ist **Mein Begleitbuch** eine Möglichkeit,

dich mit dir auseinander zu setzen, dich wieder zu finden und dir selber Zeit zu schenken.

«Mein Begleitbuch» ist ein kunsttherapeutischer Workshop mit vier Treffen.

Wir gestalten ein ganz persönliches Buch und arbeiten mit Kreativtechniken wie Schreiben, Collagieren, Malen und Alltagsschnipseln. Es braucht keinerlei künstlerische Vorkenntnisse.

Zwischen den Treffen gibt es jeweils einen Input per Mail und es kann freiwillig am Buch weitergearbeitet werden.

Leitung: Christa Reusser, intermediale Kunsttherapeutin info@atelierimtantraum.ch

Kursort: Atelier im Tantraum, Mattstettenstr. 9, 3303 Münchringen oder online via Zoom

Preis: 300.- für den vierteiligen Workshop, inkl. Material in einer Gruppe von 4-7 Personen (zu bezahlen vor dem ersten Datum. Keine Erstattung bei Absenzen)

Daten: Idealerweise kannst du an allen vier Treffen einer Gruppe teilnehmen.

Gruppe Donnerstagsmorgen jeweils 9-11 Uhr online (mit Materialpaket)

20. Juni, 22. August, 17. Oktober, 7. November

Gruppe Donnerstagsabend jeweils 19.30-21.30 Uhr in Münchringen

19. September, 17. Oktober, 14. November, 12. Dezember



Anmeldung per Kontaktformular auf der www.atelierimtantraum.ch oder per Mail an info@atelierimtantraum.ch