

Willst du dich mehr um dich selber kümmern?

Bist du mit den Bedürfnissen anderer beschäftigt und deine haben kaum Platz?

Bist du in einer Übergangsphase, in der sich vieles verändert?

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

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 Alltagschnipseln. 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@atelierimtanzraum.ch

Kursort: Atelier im Tanzraum, 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.

Online, Donnerstag, 19-21 Uhr: 30. Jan., 6. März, 1. Mai, 12. Juni

Vor Ort, Dienstag, 19.30-21.30 Uhr: 11. März, 6. Mai, 17. Juni, 19. August

Vor Ort, Mittwochmorgen 9-11 Uhr: 23. April, 11. Juni, 13. August, 22. Okt

Anmeldung per Mail an info@atelierimtanzraum.ch