

Hast du zu wenig Raum für dich?
Bist du die Person, die anderen hilft, für sie sorgt, sich kümmert, immer gibt?
Fühlst du dich manchmal ausgebrannt, leer oder fremdbestimmt?
Möchtest du dir «Raum für dich» schaffen und deinen inneren Tank wieder füllen?

Raum für mich



«Raum für mich» ist ein kunsttherapeutischer Workshop mit vier Treffen.

«Raum für mich» wendet sich an Menschen, die sich mehr um sich selber kümmern möchten. Menschen, die in einem helfenden Beruf arbeiten und/oder im privaten Umfeld, in der Familie stark gefordert sind.

Wir arbeiten mit verschiedenen Kreativtechniken wie Malen, Collage, Schreiben. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Ausserdem gibt es kurze Austauschsequenzen und einfache Achtsamkeitsübungen.

Ziel ist es, «Raum für dich» zu schaffen, in dem du ausschliesslich für dich etwas tun, dich wohlfühlen, im Moment sein, ins kreative Tun eintauchen, geniessen - und gestärkt zurück in deinen Alltag kannst. «Raum für mich» ist ein präventives Angebot, um die psychische Gesundheit zu stärken und neue Ressourcen zu wecken.

Leitung: Christa Reusser, intermediale Kunsttherapeutin, Pädagogin

Kursort: Atelier im Tanzraum, Mattstettenstr. 9, 3303 Münchringen

Gruppe: Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von 4-6 Personen

Preis: 300.- für vier Treffen, inkl. Material (zu bezahlen vor dem ersten Datum. Keine Erstattung bei Absenzen) Eventuell bezahlt die Zusatzversicherung der Krankenkasse einen Beitrag an das präventive Angebot

Datum: Donnerstage, 19.30-21.30 Uhr: 7. Mai, 18. Juni, 20. August, 17. Sept. 2026
Idealerweise ist die Teilnahme an allen 4 Daten möglich

Anmeldung: Per Mail an info@atelierimtanzraum.ch