



Malthérapie
Psychothérapie
Kalkbreite

Malen für Erwachsene:
„Dass ich hier malen kann,
einfach was so kommt, ich hätte
nicht gedacht wie viel Freude
das macht und Energie gibt.“

Dabei

entfaltet sich

Selbstwirksamkeit.

Im eigenen Rhythmus,
entstehen ureigene Bilder, die
Sinn stiften.

Im Kontakt sein: mit sich selbst,
mit seiner Kreativität und mit
Anderen.



Meine Praxis liegt zentral,
direkt an der Tram- und
Bushaltestelle "Kalkbreite/Bahnhof
Wiedikon" (Tram 2 und 3, Bus 32).
Der Bahnhof Wiedikon ist
in wenigen Gehminuten
erreichbar. Das Areal der
Genossenschaft Kalkbreite ist
autofrei.

RUTH BOURGOGNE

Malthérapie
Psychothérapie
Kalkbreite

Badenerstrasse 173, 8003 Zürich
Tel.:044 548 06 84

www.psychotherapie-kalkbreite.ch

MALKURSE ERWACHSENE



Anmeldungen für's
Wintersemester **jetzt!**

Einmal im Monat

Samstagmorgen

von 9.30 bis 12.00 Uhr

Beginn: 7.10.2017

75.00 für 2.5 Std. bei

Vorauszahlung des Semesters



Malen für Erwachsene

„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unausprechlichen“

Johann Wolfgang von Goethe



Das Malatelier ist ein geschützter Ort bei dem es Raum gibt, für das was ist, und das was werden kann.

Der wertfreie Umgang und die bedingungslose Akzeptanz der Malleiterin gegenüber den Malenden ermöglichen konstruktive Veränderung.

Hier erzählen Bilder und Farben mit ihrer eigenen Sprache, das was gerade jetzt Bedeutung hat.

Der Konkurrenzdruck und die Bewertung bleiben draussen. Der innere Kritiker wird leiser und kann sich entspannen, denn hier ist jedes Bild und Mensch willkommen.

Unter dem Begriff Personenorientiertes Malen wird eine kunsttherapeutische Methode verstanden, die von Bettina Egger aus den Ausdrucksmalen von Arno Stern entwickelt wurde.

Diese Therapieform eignet sich besonders dort, wo Worte fehlen. Manche Denk- und Handlungsmuster stören uns sehr und wir wollen sie einfach loswerden. Durch gutes Zureden alleine gelingt das selten. Durch langsames achtsames Malen, dessen was gerade kommt, werden Ihnen diese Muster bewusst und ihre inneren Bilder erhalten eine Gestalt. Diese Gestalt bzw. das Bild wird nicht interpretiert. Es ist, was es ist, Ausdruck Ihrer Emotionen, Erinnerungen, Wünsche und Bedürfnisse.

Das therapeutische Malen hilft Ihnen, diese Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und eigene, bislang ungenutzte Ressourcen zu aktivieren. Sie lernen intuitive Informationen zu erkennen, diese im Alltag für ihr Wohlbefinden zu nutzen und das Leben souveräner mit wachsender Zuversicht zu bewältigen.

Als personzentrierte Mal- und Psychotherapeutin begleite ich Sie gerne in diesen Prozess.



Daten für das Wintersemester 2017/2018:

07.10.2017

18.11.2017

09.12.2017

13.01.2018

03.02.2018

03.03.2018