

Malkurse

September 2014 – Juli 2015

Begleitetes Malen/Lösungsorientiertes Malen

Erwachsene in einer Gruppe:

Jeden Mittwoch (ausser Zürcher Schulferien) von

8.30 bis 11.00 Uhr

CHF 75 pro Person und Maleinheit

Jugendliche (13-17 Jahre):

Jeden Donnerstag (ausser Zürcher Schulferien) von

16.30 bis 18.30 Uhr

CHF 45 pro Person und Maleinheit

Kinder (7-12 Jahre):

Jeden Mittwoch (ausser Zürcher Schulferien) von

15.30 bis 17.00 Uhr

CHF 35 pro Person und Maleinheit

Freies Atelier für Kinder und Erwachsene (4-99):

samstags von 9.30 bis 12.00 Uhr

25.10./15.11./13.12./17.1./7.2./7.3./4.4./9.5./6.6./

CHF 90 für ein Kind + einen Erwachsenen

CHF 75 für einen Erwachsenen

CHF 35 für ein Kind

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich, schnuppern erlaubt

Badenerstrasse 173 8003 Zürich

Ruth Bourgogne

Kontakt: rb@psychotherapie-kalkbreite.ch

Tel: 044 548 06 84 M: 079 222 84 04



Malthérapie
Psychotherapie
Kalkbreite

www.psychotherapie-kalkbreite.ch



KURSE 2014/15 MALATELIER

DAS ATELIER IST

ein geschützter Ort,
hier zählt keine Leistung,
es gibt auch keine Noten.
Hier erzählen Bilder und
Farben mit ihrer eigenen
Sprache. Es wird auch nicht
gedeutet oder interpretiert.
„Eine Rose ist ein Rose ist eine
Rose...“

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

MALEN FÜR KINDER:

„spielend malen“
Farbfreude ausleben
Selbstwert stärken
Genauer wahrnehmen
Eigenes Tempo und
eigenen Rhythmus finden
Kreativität pflegen
Konzentration und
Ausdauer fördern
Ressourcen aufbauen
Ausgleich zur Schule
schaffen

MALEN FÜR ERWACHSENE:

Achtsame Zeit für Sich
Ausgleich zum Alltag
Burn-out Prophylaxe
Innere Bilder finden
Gestalt
dem ersten Impuls auf
dem Bild folgen
Offenheit und
Sicherheit gewinnen
Eigene Kreativität
erleben und fördern