

**NEU**

# **MALEN ALS KRAFTQUELLE**

## **ZEIT FÜR MICH**

**mit Heide von La Roche, Dipl. Psychologin und Kunsttherapeutin**

Gesundheits  Akademie  
STARNBERG

Gesundheitsakademie im Klinikum Starnberg · Oßwaldstr. 1  
82319 Starnberg · Tel.: 08151/18-2961 · Fax: 08151/18-2975  
E-mail: [info@gesundheitsakademie-starnberg.de](mailto:info@gesundheitsakademie-starnberg.de)  
[www.gesundheitsakademie-starnberg.de](http://www.gesundheitsakademie-starnberg.de)

Klini  kum  
STARNBERG



**ZEIT FÜR MICH**

## **MALEN ALS KRAFTQUELLE**

In Zeiten von seelischer Belastung, von Krankheit oder von Hektik und Stress wächst der Wunsch, Zeit ganz für sich alleine zu haben und in Ruhe zu sich zu finden. Nehmen Sie einen Bogen Papier, wählen Sie Pinsel oder Stifte und Ihre Lieblingsfarben – malen Sie! Und überlassen Sie sich Ihrer Schaffensfreude – und damit Ihrer ganz persönlichen Insel der Erholung. Dabei sind weder »Maltalent« noch Vorkenntnisse erforderlich; auch geht es nicht um den Erwerb von Maltechniken. Sie sind vielmehr dazu eingeladen, intuitiv und spielerisch zu gestalten – ähnlich wie in Kindertagen. Erproben Sie in Ruhe verschiedene Materialien, experimentieren Sie mit Formen und Farben, gönnen Sie Ihrer Kreativität Zeit, sich zu entfalten. Und was auch immer dann im Bild erscheint: Es ist genau richtig. Beim Malen werden Sie Ihren Kraftquellen begegnen, es können sich sogar Lösungen für Probleme zeigen und Ihre innere Stabilität kann wachsen. Das Material wird Ihnen für einen einmaligen Unkostenbeitrag von 5 Euro zur Verfügung gestellt.

**8 x 150 min ab Freitag, 16.4.–25.6.10, 17.00–19.30 Uhr, Gesundheitsakademie, Lehrküche**

Kursleitung: Heide von La Roche, Dipl. Psychologin und Kunsttherapeutin, Gebühr: 60,- Euro