



KUNSTTHERAPIE

GELASSENHEIT
STRESSBEWÄLTIGUNG
SELBSTSICHERHEIT STÄRKEN
HERAUSFORDERUNGEN ANGEHEN
VERTRAUEN IN SICH SELBST
IDENTITÄT ENTWICKELN

KOSTEN PRO STUNDE
KINDER UND JUGENDLICHE BIS 14: CHF 120*
JUGENDLICHE UND ERWACHSENE: CHF 150*

EMR ANERKANNT
*VERGÜNSTIGUNG MIT KULTURLEGI

KREATIVE PROZESS BEGLEITUNG

INDIVIDUELLE TERMINE
NACH VEREINBARUNG



ERICA KIND

SOZIALPÄDAGOGIN FH
KUNSTTHERAPEUTIN IAC

EKIND@TRAUM-ZYT.CH

 **traumzyt**
achtsam unterwegs

KUNSTTHERAPIE FÜR ERWACHSENE

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Kunsttherapeutin habe ich entdeckt, dass Vieles, was ich noch nicht in Worte fassen kann, sich mit gestalterischen Mitteln wie von selbst ausdrückt. Dafür sind keine künstlerischen Fähigkeiten nötig, es darf experimentiert und probiert werden! Ein anschliessendes Gespräch über das Werk ermöglicht neue Eindrücke und Ideen, welche helfen, Herausforderungen anzugehen oder Schwieriges loszulassen.

In der kreativen Prozessbegleitung nimmst du Abstand vom Alltag und von deinen Aufgaben. Hier darfst du einfach sein, dich auf dich selbst fokussieren und im kreativen Tun entdecken, was alles in dir steckt. Als Begleiterin bin ich präsent, halte den Rahmen, lade zum Reflektieren ein, unterstütze beim Entwickeln von konkreten Ideen und ermutige dich, kleine Schritte im Alltag umzusetzen.

KUNSTTHERAPIE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Im Atelier darfst du sein, wie du bist.

Auch wenn du gerade nicht weisst,
was du willst und wonach dir zumute ist.

Hier ist ein Ort zum Ausprobieren und Entdecken.

Es gibt keine Vorgaben, wie ein Werk entstehen soll.

Es darf einfach entstehen mit allen Gefühlen, die gerade da sind.

Gemeinsam gestalten wir zu den Themen, die für dich aktuell sind:

z.B. wiederkehrende Albträume, Stress in der Schule, Sorgen und

Ängste. Fragen wie: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich werden?

können in der kreativen Prozessbegleitung bearbeitet werden.

Gemeinsam machen wir uns auf die Entdeckungsreise nach deinen

Stärken und entwickeln Strategien, die dir im Alltag helfen können.

TERMINE WERDEN INDIVIDUELL VEREINBART.

INFORMATIONEN ÜBER MICH UNTER **WWW.TRAUM-ZYT.CH**