

Ausdrucksmalen

Angebot

Während des Malens entstehen spontane Bilder, welche die innere Welt der gestaltenden Person spiegeln. Die Bilder werden aus dem Gefühl und aus der Intuition heraus gemalt. Die gestaltende Person kommt sich selber näher. Der Wert der Ausdrucksmalerei liegt im malerischen Prozess und nicht in der Analyse des Bildes. Das Ausdrucksmalen findet alleine oder in der Gruppe statt. Als Maltherapeutin unterstütze ich Sie mit Meditations- und Bewegungsübungen sowie – wenn gewünscht – im reflektierenden Gespräch.

Ziele

- Freude beim Malen erleben und die eigenen Sinne aktivieren,
- inneren Bildern einen Ausdruck geben,
- sich selber besser kennen lernen,
- Freude an der Veränderung entwickeln,
- Neues bei sich selbst entdecken,
- die eigenen Gefühle zulassen,
- Anregungen zur persönlichen Alltagsgestaltung mitnehmen.

Gruppensetting:

- Montag, 9.00 – 10.30 Uhr
- Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr
- Preis pro Person: 40.--/90 Min.
- Anmeldung: 2 Tage im Voraus erwünscht

Einzelsetting:

- Termine nach Absprache
- Preis: 35.--/60 Min.

Material

Farben und Papier etc. vom Atelier beziehen oder eigenes Material mitbringen.

Kosten

- Keine Kosten für Papier, Farbe, Ton.
- Leinwände werden separat verrechnet.

Ort

Wesemlinrain 20, Ateliergemeinschaft im 4. Stock

Teilnehmerzahl

Das Gruppensetting wird ab 2 Personen geführt.

Kursleitung

Carmen Indergand-Bira, geb. 1968 in Rumänien, ist Mutter von zwei Töchtern und zwei Söhnen. Sie ist verheiratet mit Peter Indergand und lebt und arbeitet in Luzern. Berufliche Abschlüsse:

- Medizinischen Grundlagen, apk Thalwil, 2017
- Dipl. Kunsttherapeutin apk Thalwil, Fachrichtung Mal- und Gestalttherapie, 2015
- Dipl. bildende Künstlerin, Schwerpunkt Malerei und plastische Gestaltung, 2001
- Dipl. Ingenieurin, Fachrichtung Automatisierung der industriellen Prozesse, 1991