

## Kunsttherapie

### Angebot

Am Anfang der Sitzung gestaltet die Klientin / der Klient ein Bild. Die Klientin / der Klient nimmt sich danach Zeit, über das eigene Erleben während des Malens und über das entstandene Bild nachzudenken. Im gemeinsamen Dialog begleitet die Therapeutin die Reflexion. Die Klientin / der Klient arbeitet weiter am Bild bis sie / er zu dem Schluss kommt: „Jetzt stimmt es!“

Die Transferphase schliesst die Sitzung ab. Mit der Unterstützung der Therapeutin transferiert die Klientin / der Klient die gemachten Erkenntnisse in den Alltag. Abmachungen werden getroffen und neue Alltagsstrategien konzipiert, die zu Änderung bestehender Verhaltensmuster führen.

### Ziele

- sich selber wahrnehmen,
- Bilder oder Objekte zur eigenen Person gestalten,
- über die Bilder und Objekte nachdenken,
- den gestalterischen Prozess reflektieren,
- den Bezug zu eigenen Person herstellen,
- Ziele, Wege und Perspektiven formulieren,
- Erkenntnisse in den Alltag übertragen.

### Termine:

Nach Absprache

### Kosten (inklusive Material)

- Einzel: 80.--/60 Min.
- Paar: 100.--/60Min.

### Ort

Wesemlinrain 20, Ateliergemeinschaft im 4. Stock

### Settings

Einzel- oder Paarsetting

### Biografisches

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