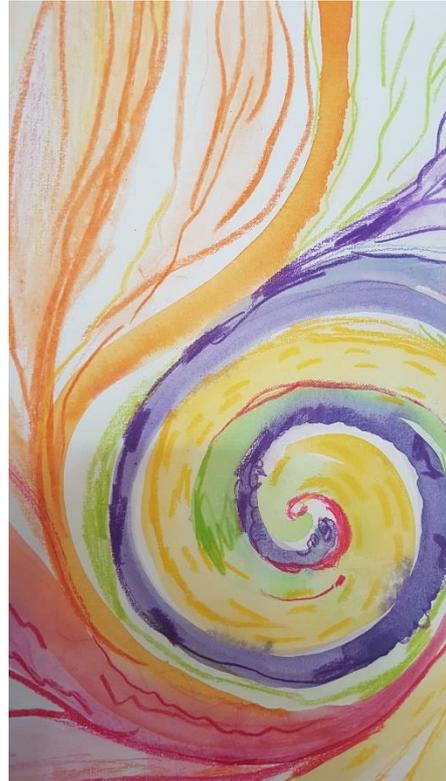


## Kunsttherapie unterstützt und wirkt bei:

- Emotionaler Belastung
- Trauma- und Trauma Folgen
- Psychischer Belastung
- Akuten und chronischen Schmerzen
- Burnout
- Beziehungsfragen klären
- Lebensfragen erforschen
- Neuorientierung
- Kreativitätsförderung
- Den Herzensweg gehen



### **Gespräche und das Malen, gepaart mit Achtsamkeitstraining ermöglichen Stress und psychische Belastungen abzubauen.**

Sobald wir Menschen über unser Befinden sprechen können, geht es uns schon viel besser. In der Kunsttherapie biete ich einen sicheren Ort. Beim Malen darf alles auf dem Papier abgeladen werden, das wirkt entlastend und zugleich beginnt sich so vieles zu ordnen und zu wandeln. Das führt zu neuen, erweiterten Sichtweisen und Handlungsspielräumen. So werden **Ressourcen und Lösungswege gefunden.**

**Meine Achtsamkeitsübungen**, helfen besser zu Atmen, zu Entspannen, selbstwirksam und glücklicher zu sein.

**Bei Schmerzen**, kann das Malen Dezentrierung bieten. Das heisst es führt dich **weg vom Schmerzfokus**, in andere wohltuende Wahrnehmungen. Alle Sinne werden angesprochen. **Fliessendes Malen** kann entlasten und zu **Entspannung** führen. Die Ästhetik ist einfach wohltuend.

Auch das **Malen von Körperbildern** ist sehr wirkungsvoll. Sich kennen und verstehen lernen ist **heilsam.**

In der **Traumatherapie** wirkt die Kunsttherapie **stabilisierend** und **lösend**. Die Verarbeitung und Entlastung von schmerzvollen Erfahrungen aus der Kindheit, bei Traumata oder Unfällen ist wesentlich für ein **befreites Leben**. Ich begleite seit Jahrzehnten Menschen mit Trauma mit den wirkungsvollen, hilfreichen Methoden von L. Reedemann. <https://www.luise-reddemann.de/> Sie gibt Sicherheit, grosse Entlastung und **Selbstliebe**.

Bei **depressiven Stimmungen** unterstützt die Kunsttherapie mit **Struktur und Orientierung** und **somit , sicheren Boden**. Aufhellen und trösten.

Farben und Schönheit sind in herausfordernden körperlichen, mentalen oder psychischen Situationen sehr heilsam und wohltuend. **Es ist pure Lebenskraft und Lebensfreude.**

Wichtig: Keine Malkenntnisse erforderlich. Meine Kunsttherapie ist **Krankenkassen anerkannt.**

**Rita Sidler, achtsam lebendig kreativ, 076 815 19 68 [www.achtsam-lebendig-kreativ.ch](http://www.achtsam-lebendig-kreativ.ch)**