

KREATIVITÄT IST EINE SCHÖPFERISCHE KRAFT  
UND ZEIGT SICH AUF VIELERLEI WEISE.

KREATIVITÄT STECKT IN JEDEM VON UNS  
UND WARTET NUR DARAUF ENTDECKT  
UND AUSGELEBT ZU WERDEN.

Neues  
Kursangebot  
in der  
Kreativ-  
werkstatt

# KREATIV SEIN IM LEBEN

KURSLEITUNG: ANDREA HOLDENRIEDER

**DU BRAUCHST MAL ZEIT NUR FÜR DICH, UM INNE ZU HALTEN? DU  
MÖCHTEST DEINER KREATIVITÄT RAUM GEBEN?**

**BEGLEITUNG DES INDIVIDUATIONSPROZESS DURCH SCHÖPFERISCHES GESTALTEN**

Ressourcen stärken, Resilienzfähigkeit entwickeln, Stress loslassen und in Flow kommen, achtsame Wahrnehmung, sich selbst begegnen.

**GRUPPE FÜR MÜTTER** ab Juni von 20 Uhr bis 22.30 Uhr: 6 Einheiten prozessorientiertes Arbeiten zu Themen der Identität als Mutter (**freitags nach Vereinbarung**)

**OFFENES ATELIER FÜR FRAUEN**

immer Dienstag von 20 bis 22:30 Uhr (20€ pro Einheit); (Vor Anmeldung erbeten!)

- Im offenen Atelier sind alle willkommen, die Ihren Alltag mit Farbe und Kreativität bereichern und gestalten möchten.
- Das Atelier bietet Raum für aktives gemeinsames und individuelles kreatives Gestalten, für spielerische und experimentelle Erfahrungen mit Farben und vielfältigen Materialien.
- Hier kann spielerisch künstlerische Tun entdeckt sowie Wahrnehmung und Ausdruck entwickelt werden und Kraftquellen für neue Lebensenergie wachsen.
- Innere Bilder, Gefühle, Ängste, Stimmungen und Sehnsüchte können ausgedrückt, geformt und greifbar werden.
- Künstlerische Vorbildung ist nicht notwendig, etwas Mut zur Kreativität, Freude an Farben und Formen und vielleicht auch der Wunsch, Neuland zu betreten.

Die Gruppenangebote mit 6 bis maximal 8 Teilnehmer\*innen im Offenen Atelier eignen sich für Menschen, die den Kontakt in einer Gruppe schätzen. Jeder bringt sein eigenes Thema mit und gestaltet es mit einer künstlerischen Technik seiner Wahl. Der kreative Prozess wird begleitet. Im Gruppenkontakt besteht die Möglichkeit zum Austausch, für Feedback und gegenseitige Anregung. Ein Ort um Handlungsspielräume zu erforschen zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für sich zu gönnen.

**Ort:** Kreativwerkstatt im Innovationsquartier (IQ), James-Loeb-Str. 11, 82418 Murnau

**Kursleiterin:** Andrea Holdenrieder, angehende Kunsttherapeutin

**Voranmeldung erbeten, E-Mail:** [offenesatelier@makerlab-murnau.de](mailto:offenesatelier@makerlab-murnau.de)