



# Selbsterfahrung durch Kunsttherapie in der Gruppe

10.09. – 29.10.2020

## Kursdetails

Wir treffen uns als geschlossene Gruppe acht Wochen in Folge, jeweils donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr. Die Gruppe hat bis zu acht Teilnehmer. Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

**Start:** Donnerstag, 10.09.20, 18:00–20:00 Uhr  
Folgetermine: 17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10.

**Ort:** Atelier Farbe.Mensch  
Unterer Kuhberg 12, 89077 Ulm  
(in der Nähe der Waldorfschulen/Römerstraße)

**Kosten:** 320 Euro pro Teilnehmer,  
Material ist im Preis enthalten

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung bis zum 31.08.20  
per E-Mail an [info@therapie-steinbach.de](mailto:info@therapie-steinbach.de)

Bildnachweis: Sofern nicht anders angegeben, sind alle Bilder aus Kursen von Kerstin Steinbach.



Donnerstags, 18:00 –20:00 Uhr  
im Atelier Farbe.Mensch  
Unterer Kuhberg 12, Ulm

mit Dr. Kerstin Steinbach,  
Ärztin und Kunsttherapeutin



**Wenn Sie Freude an Farben haben und neuen Erfahrungen mit Neugier begegnen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Künstlerische Fähigkeiten werden nicht benötigt!**

### Was geschieht in der Kunsttherapie?

Über die freie Gestaltung mit Farben und Formen gewinnen wir neue Sichtweisen von uns selbst. Wir entdecken verborgene Ressourcen und lernen neu zu staunen. Im kreativen Prozess erleben wir einen Freiraum, der uns herausholt aus gewohnten Denkmustern. Auf diese Weise schaffen Bilder eine Brücke zu unserem Inneren, ohne dass Worte nötig sind. Gefühle können sich ausdrücken, neue Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten tun sich auf, neue Wege können ausprobiert werden. Der Prozess an sich ist heilsam, weil er unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

### Bereicherung durch die Gruppe

Jeder arbeitet nicht nur für sich, sondern wir sind auch miteinander kreativ. Denn das gemeinsame Gestalten macht Freude. Und wir erfahren dabei etwas über unsere Handlungsmuster im sozialen Miteinander.

Im geschützten Rahmen der Gruppe besprechen wir anschließend unsere Werke. Manches, was vorher noch unbewusst war, kann jetzt formuliert und verarbeitet werden. Durch das Gespräch mit den anderen Teilnehmern gewinnen wir eine andere Sicht auf unsere Situation und bekommen neue Ideen, um Probleme zu lösen.



*Mein Name ist Kerstin Steinbach und ich bin von Beruf Ärztin und Kunsttherapeutin. Mit meinem Mann und unseren drei Kindern lebe ich in Ulm. Hauptberuflich arbeite ich in der Palliativmedizin.*

*„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern sie macht sichtbar.“ Paul Klee*