

## Teilnahmegebühren

Wir erheben keine Teilnahmegebühren. Sollten Sie mit dem Angebot zufrieden sein, freuen wir uns über eine kleine Spende an unsere Beratungsstelle.

## Anmeldung

Wir bitten Sie um Ihre Voranmeldung zu allen oder einzelnen Kursen unter T 03681 35-6530 oder per E-Mail an: krebsberatung.zs@srh.de

Wir werden gefördert von:

**Sparda-Bank**



Spitzenverband



Verband der Privaten Krankenversicherung

Freistaat  
**Thüringen** 

### Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da.  
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen  
Albert-Schweitzer-Straße 19 | 98527 Suhl  
T +49 3681 35 6530  
F +49 3681 35 6533  
krebsberatung.zs@srh.de  
www.zentralklinikum-suhl.de

srh

Leidenschaft  
fürs Leben.



SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen

**Kunsttherapie: Einladung  
zu vier Workshops**

## Grußwort

Kreatives Arbeiten reißt Grenzen ein. Eigene und fremde. Kunst zu schaffen befreit, macht Spaß, sprudelt und quillt. Im kreativen Prozess werden verborgene Gefühle sichtbar. Das Bewusstsein für eigene Wünsche und Bedürfnisse wird geschärft – vor allem aber das Vertrauen, auf die eigene Lebenswelt direkten Einfluss nehmen zu können. Deshalb möchten wir Sie gerne dazu einladen.

Dank großzügiger Spenden, allen voran von der Sparda Bank, können wir Ihnen diesen Kurs ermöglichen. Unsere Kunsttherapie hat zum Ziel, Sie auf kreative Weise bei der Verarbeitung Ihrer Erkrankung oder der Ihrer Angehörigen zu unterstützen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Das Team Ihrer SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen**

## Unsere Kunst-Therapeutin



Mein Name ist Nadja Sonnefeld. Geboren bin ich im idyllischen Südthüringen. Mein Lebenslauf begann ganz klassisch mit Schule, Ausbildung und Arbeit, bis ich einige Jahre später mehr vom Leben wollte. Daraufhin entwickelte ich mich privat, beruflich und therapeutisch weiter. Ich absolvierte unter anderem eine kunsttherapeutische Ausbildung, parallel dazu die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie.

## Unser Kursprogramm

24. März 2023,  
10:00 – 13:30 Uhr

### **Der Baum in der Kunsttherapie**

Seit Jahrtausenden spielen Bäume in unserer Lebenswelt eine hervorgehobene Rolle. Wurden ihnen früher magische Kräfte nachgesagt, geht der Trend heute zum Waldbaden, um die eigenen Akkus aufzuladen und sich zu erden. Im Kreise dieser Zuschreibungen hilft der Baum in der Kunsttherapie dabei, uns selbst besser zu verstehen. Über den Baum entwickeln wir ein Bild von uns selbst. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

23. Juni 2023,  
10:00 – 13:00 Uhr

### **Malen nach Musik und Malen in der Gruppe**

Dieser Kurs steht ganz im Zeichen der Wirkung: wie wirkt Musik auf uns? Auf welche Weise beeinflusst sie unseren Ausdruck? Und ist sie eine Möglichkeit, uns selbst positiv zu begleiten? Die eigene Stimmung fließt in unsere Bildgestaltung ein. Beim Malen in der Gruppe erfahren wir, wie wir von anderen wahrgenommen werden und wie wir selbst wirken.

22. September 2023,  
10:00 – 13:30 Uhr

### **Gefühlskreis**

In diesem Kurs dreht sich alles um die Selbstwahrnehmung: Gefühle werden zu Farben, Orte zu Koordinaten. Im Gefühlskreis finden sich Emotionen in überraschenden Konstellationen wieder. Was können wir aus ihnen und ihrer Darstellung lernen? Sie sind zu dieser spannenden Erfahrungsreise herzlich eingeladen.

17. November 2023,  
10:00 – 13:30 Uhr

### **Zyklen malen**

Unser ganzes Leben passiert in Zyklen, ja sogar die ganze Welt: Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Gesundheit und Krankheit, Licht und Schatten. Oftmals fühlen wir uns in schwierigen Lebenslagen machtlos, in Krisen etwa oder bei Krankheit. Zyklen malen hilft, Situationen anzunehmen, Widerstände loszulassen. Durch das Malen von Gegensätzen entsteht ein Zustand von Gelassenheit und Zuversicht. Wir lernen als tiefgreifenden Prozess, dass das eine ohne das andere nicht existiert.