
Kreative Methoden als Weg zur Entspannung

Description

Die Fortbildung “Kreative Methoden als Weg zur Entspannung” bietet Fachkräften die Möglichkeit, durch kreative Prozesse Stress abzubauen und neue Wege der Entspannung zu entdecken. In diesem Workshop werden verschiedene Kunsttechniken vorgestellt, die es ermöglichen, Emotionen auszudrücken, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch Malen, Zeichnen und andere kreative Aktivitäten Achtsamkeit praktizieren und ihre mentale Gesundheit fördern können.

In diesem Workshop steht die Freiheit der kreativen Entfaltung im Vordergrund. Er öffnet den Raum dafür, ohne Druck und Erwartungen zu experimentieren und verschiedene kreative Methoden auszuprobieren. Zudem lassen sich die erfahrenen Techniken in die berufliche Praxis integrieren. Neugierig? Gönnen sie sich eine farbenfrohe Auszeit.