

Altes fühlen – Neues verkörpern

Kunsttherapeutischer Workshop



In diesem kreativen Atelier-Workshop arbeiten wir mit kunsttherapeutischen Methoden und betrachten den Körper im Bild. Durch das bildliche Arbeiten mit dem eigenen Körper können innere Themen sichtbar werden und unbewusste Konflikte aufgedeckt und bearbeitet werden. So kommen wir in einen tiefen Kontakt mit uns selbst.

Fühlend, erforschend, integrierend.

Denn unser Körper ist Geschichte, Erinnerung und Empfindung zugleich.

Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche:

- Wie hängen persönliche Entwicklung und Lebensgestaltung mit dem eigenen Körper zusammen?
- Was haben die eigene Körpergeschichte, Körperwahrnehmung und der Körperausdruck damit zu tun?
- Inwieweit beeinflusst oder blockiert die Beziehung zum eigenen Körper die persönliche Weiterentwicklung?

Im Alltag und in stressigen Phasen verlieren wir leicht den Zugang zu uns selbst – auch zu unserem Körper. Dabei ist er Träger unserer Erfahrungen und ein überaus wertvoller Impulsgeber für persönliche Veränderung, Entwicklung und Wandel.

Körperorientierte Kunsttherapie lenkt den Blick auf das, was dich innerlich bewegt – und was sich im Inneren bewegen will.

Sei gespannt auf eine kreative, berührende und erkenntnisreiche Reise und entdecke, wie viel Weisheit und Wahrheit in deinem Körper wohnen.

Was wir tun

Wir schaffen bildhaft einen Erfahrungsraum, der es ermöglicht:

- innere Blockaden und ungelöste Konflikte sichtbar zu machen,
- unbewusste oder verdrängte Themen ins Bewusstsein zu bringen,
- die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken,
- Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl, Integration und Heilung zu fördern.

Praktisch, körperbezogen und prozessorientiert.

Dabei kommen künstlerisch-kreative und achtsamkeitsbasierte Methoden zum Einsatz wie:

- gemalte Körperumrisse und individuelle Körperbilder
- expressives, intuitives Gestalten mit Farben und Materialien
- Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung und Selbstreflexion
- kreative Methoden aus der kunsttherapeutischen Praxis.

Was du mitnimmst

- einen neuen, ehrlichen Blick auf deinen Körper – jenseits von Funktion, Kritik und Ideal
- Klarheit und Bewusstheit über deine Körperempfindungen,
- Neues Vertrauen in die feinen Signale deines Körpers

- Impulse für einen nächsten, vielleicht unerwarteten Schritt in deiner Lebensgestaltung
- kreative, körperbezogene Methoden, die du in deiner professionellen Praxis oder ganz persönlich einsetzen kannst

Für wen?

Professionals & Privatpersonen

Für Menschen, die ihren Körper neu entdecken und als Ressource für persönliche Entwicklung und innere wie äußere Klarheit nutzen möchten. Für Berater:innen, Therapeut:innen und Coaches, die körperorientierte, kunsttherapeutische Impulse in ihre Praxis integrieren möchten.

Der Fokus liegt auf dem Kennenlernen und Erleben verschiedener Methoden und einer neuen, tragfähigen Körperbeziehung – als Grundlage für persönliche Weiterentwicklung, bewusste Lebens- und Selbstgestaltung.

Termin & Ort

 8. Januar 2026

jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
in Peißenberg

Erlebe einen inspirierenden Raum, der Weite schafft – innen wie außen.

Kosten

380 € pro Person pro Tag

30 € Materialgeld

zzgl. MwSt.

Im Preis enthalten sind

- Wasser, Tee, Kaffee und frischgepresster Bergapfelsaft
- eine Fotodokumentation deines kreativen Prozesses (wenn gewünscht)

- ein Spürbogen zur inneren Einstimmung
- ein künstlerisch gestaltetes Mini-Kärtchen als Erinnerung oder Anker zum Mitnehmen
- eine begleitende Audiodatei zur Vertiefung im Nachgang



Kontakt & Anmeldung

Denise Ritter
Oberbuchau 2. 82380 Peißenberg
leben@deniseritter.com oder 0177/3599999