

In den Bereichen Kunst, Klang und Entspannung biete ich ressourcenstärkend Workshops an zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität



„Kreativität bedeutet, aus zwingenden Regeln auszubrechen, sich von seiner Phantasie dirigieren zu lassen, um erstaunliche Symphonien zu erzielen.“

Hedwig M. Staffa (1943)

BRIEFMA
RKE HIER
PLATZIER
EN

Klang- und Farbtraumwelten
Elke Wolf
Gartenstr. 37 b
31303 Burgdorf



**KREATIVITÄT
ALS
RESSOURCE**

Kreativität als Ressource

Nutzen Sie Ihre eigene Kreativität als Ressource

- durch Ausdrucksmalerei, das Eintauchen in Farben und Formen, sowie plastische Gestaltung verschiedener Objekte (z.B. aus Ton), um verborgene Kraftquellen (Ressourcen) und innere Stärken, wie z.B. Lebensfreude zu mobilisieren

Erleben von Klängen zur Schaffung von Ausgleich und innerer Harmonie sowie Lösung von Blockaden

Gehen Sie in Resonanz mit sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem inneren „Seelenleben“ durch

- Erleben von Eigen- und Fremdklang
- Erleben meditativer Klang-Fantasieereisen mittels verschiedener Klangobjekte und Instrumente
- Verbindung zwischen kreativen Kunst- und Klangerlebnissen, denn Farben, Formen und Klänge lassen sich einander zuordnen

Autogenes Training

Nutzen Sie Autogenes Training als Entspannungsform

- zur Findung von Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance
- als Methode zur Stressbewältigung, die schnell zu erlernen ist und gut im Alltag angewendet werden kann



Tagtraumtechniken

Erleben Sie die Vorstellungskraft eines Wach- bzw. Tagtraums, einer Art „Bewusstseinsweiterung“ zum Nähen innerer Kräfte und erlernen Sie durch diese Technik einen liebevolleren Umgang mit Ihrem inneren Selbst.

„Der Traum ist der königliche Weg unserer Seele“

Sigmund Freud (1856 - 1936)

Über mich

Ich bin freischaffende Künstlerin. Aufgrund eigener Lebenskrisen habe ich mich dafür entschieden, Menschen auf ihren Wegen und in ihren Schicksalen zu begleiten.

- 2008 Umschulung zur Kauffrau im Gesundheitswesen
- 2015 Ausbildung zur Kunsttherapeutin außerhalb der Heilkunde mit Zusatzqualifizierung zur Seminarleiterin für Autogenes Training und kathym-imaginatives Verfahren

Kontakt



ELKE WOLF

Gartenstr. 37 b
31303 Burgdorf

Tel: 05136 - 8781665
Fax: 05136 - 8049917

Mobil: 0176 - 57871665

elkewolf70@gmail.com



www.klang-und-farbtraumwelten.de.to
klang-und-farbtraumwelten@outlook.de