

Marie-Theres Gallnbrunner, Isolde Schediwy,
Marion Bugelnig-Berger, Alexandra Reis

Kunsttherapie als Selbsterfahrung

Ein neuer Blick auf mich

Wie bringe ich Erinnerungen zu Papier? Welche Farbe hat für mich Freude? Was drücke ich aus mit meiner Kleidung, wie male ich zu meiner liebsten Musik? Erleben Sie die therapeutische Kraft des kreativen Gestaltens! Dieses Buch führt in die Idee der Kunsttherapie ein und gibt Anregungen, wie Sie mit künstlerischen Ausdrucksmitteln Ihre inneren Ressourcen wecken und Ihr Wohlbefinden steigern können. In über 70 kurzen und längeren Übungen lernen Sie, achtsam mit sich umzugehen, auf sich selbst zu hören und sich mitzuteilen.

Ein Buch zum Selbstentdecken und eine Schatzkiste für die therapeutische Praxis.

2. Auflage, maudrich 2023

216 Seiten, Hardcover

EUR 29,90 [A] / EUR 28,90 [D] / sFr 26,60,- UVP

ISBN 978-3-99002-157-6



Erhältlich im Buchhandel und auf
facultas.at