

# Kreative Wege zur Stress- und Burnoutbewältigung

## Kunsttherapie für Inneres Wohlbefinden

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Entdecken Sie Ihren persönlichen Weg zur Stress- und Burnoutbewältigung durch unsere Kunsttherapieangebote.

Stress beginnt, wenn wir in ein Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Erholung geraten. Oft

sind es die Begleitumstände, wie Konflikte, Perfektionismus, Termindruck, Ehrgeiz und Multitasking, die uns überfordern. Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich mit den Auswirkungen von Stress auseinandersetzen möchten, unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten, ebenso ist es auch als Spezialisierung für Kunsttherapeuten geeignet.

Wir arbeiten mit den kreativen Möglichkeiten der Kunsttherapie und erfahren, wie wir damit Klientinnen und Klienten helfen können, Stress abzubauen und vorzubeugen. Durch das `Erleben` von unterschiedlichen Materialien und Methoden wird ein Weg zu Ressourcen und Fähigkeiten geschaffen, der – wie jeder Mensch – einzigartig ist.

Für die kunsttherapeutische Arbeit sind keine besonderen künstlerischen Fertigkeiten oder Talente erforderlich. Die Freude am kreativen Arbeiten sollte gegeben sein, ebenso die Bereitschaft zur intensiven Selbsterfahrung, um ein tiefes Verständnis für den therapeutischen Prozess der Kunst- und Maltherapie zu erlangen.

#### Seminarinhalt

- einführende Darlegung der Kunsttherapie, die weit über das Malen hinausgeht und eine vielseitige Gestaltung ermöglicht
- fundierte Kenntnisse über Stress und seine Folgen
- Stressmanagement instrumentell, kognitiv und palliativ
- Zeitmanagement
- Entspannungsmethoden von A wie Atemtechniken bis Z wie persönliches Zentrieren
- Selbsterfahrung durch gezielte Arbeitsblätter
- etc.

Tauchen Sie ein in eine Welt der kreativen Selbstreflexion und erleben Sie den heilenden Effekt der Kunsttherapie durch vielfältige aktive Übungen.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Coaches, psychologische Berater/innen, Therapeutinnen, Therapeuten.

**Dozent/in psy. Beraterin Eva Vidaic:** Jg. 1965. Nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau 1985 arbeitete sie als Filialleitung in einem Einzelhandelsunternehmen. Es folgte eine Weiterbildung zur Kunsttherapeutin und Psychologischen Beraterin. Viele Kunstprojekte auch internationale ((Laos, Kambodscha, Vietnam und Thailand) gehören zu ihrem Lebenswerk, sie gründete z.B. das "Green Glass Projekt" auf Sumatra, eine Förderung für die einheimischen Kinder. Parallel gestaltete Frau Vidaic zahlreiche Workshops zum Thema Kunst mit, so zum Beispiel an der Schule Lichtenstern, der VHS Neckarsulm und in den Beschützenden Werkstätten. Heute arbeitet sie als Dozentin in der Kinder- und Erwachsenenbildung und gibt ihr Wissen als Dozentin an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:

**Sa. 19.04.2025**

**So. 20.04.2025**

**Sa. 17.05.2025**

**So. 18.05.2025**

**Sa. 14.06.2025**

**So. 15.06.2025**

jew. 10:00-16:00 Uhr

**Sa. 28.06.2025**

10:00-17:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**2040,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schellengasse 2  
74072 Heilbronn  
Tel. 07131 - 62 98 41**

Seminarnummer:

**SSA71190425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

