

# Achtsamkeit in der Kunsttherapie

## Workshop

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht. Jeder/Jede kann lernen, achtsam zu sein. Wir müssen üben, was wir tun, hören oder fühlen, in dem

Augenblick des Entstehens achtsam zu reagieren.

„Das Gestern ist nichts als Erinnerung und das Morgen ein Traum“.  
(Thich Nhat Hanh, Weisheitslehrer des Buddhismus)

Inhalte:

- im Hier und Jetzt sein
- Malen mit geschlossenen Augen
- Geben und Nehmen
- achtsames Zuhören
- Bewegung der Farbe
- Herzbild der inneren Freundschaft

Der Workshop richtet sich an Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Kunsttherapeuten/innen und an andere am Thema interessierte Berufsgruppen.

**Dozent/in Dipl.-Kunsttherap. Christine Stettner:** ist Dipl. Kunsttherapeutin. Nach ihrem Lehramtsstudium folgte das Studium in freier Malerei und Grafik, das sie als Referentin für Gestaltung an verschiedenen Schulen in Bayern umsetzt. Danach betätigte sich Frau Stettner als Dozentin im Forum für Gesamtkunstwerk in Innsbruck. Seitdem hatte sie bereits zahlreiche Gruppen- und Einzelausstellungen in Deutschland und veröffentlichte zudem ein Fachbuch und einen Lyrikband. Sie ist selbständig als Kunsttherapeutin, Dozentin, Trainerin und Künstlerin tätig.

Termine:  
**Mi. 25.06.2025**  
10:00-17:00 Uhr

Preis:  
**140,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Oberbürgermeister-  
Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:  
**SSH89250625**

Anmeldemöglichkeiten:

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

