# Tegne- og maleterapi

## Kom og mal med mig

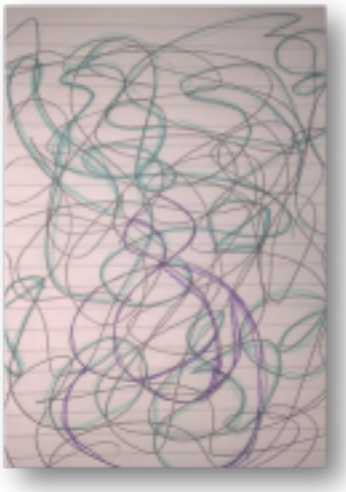
**To hele dage, hvor vi bruger papiret som terapeut. Dage fyldt med dybde, følelser og transformationer - en søgen efter mening med livets udfordringer og forhindringer.**

Du ledes af dit ubevidste sind ud gennem din hånd til dit bevidste sind.  Via tegninger bearbejder du vanskelige følelser, tanker og andre problemstillinger. Du får din underbevidsthed til at vise vejen til de blinde områder, dit bevidste sind ikke umiddelbart kan få adgang til.

Når du således lader din underbevidsthed hjælpe dig, kommer du langt dybere end ved kun at bruge det talte sprog. Dit sind assisterer dig til en større klarhed og lethed i både enkle som komplekse situationer. Du får frigivet ressourcer og løsningsforslag, der blandt andet fremmer din personlige stil og dit lykkebarometer.

Du behøver hverken at kunne tegne eller male, da det drejer sig mere om processen end om udtrykket. Du skal bare have lyst til at udfolde dig kreativt på et stykke papir og samtidig give slip på de blokeringer, der lige nu fylder og begrænser dig i dit liv.

Vi kommer til at lave meget enkle ting, og du bliver introduceret til nogle ganske enkle tegne og maleteknikker - så alle kan være med.



*Der er noget smukt inden i, der bare venter på at komme ud...*

Klik her for at se eksempler på teknikker i nogle af mine videoer, der ligger på youtube

Du bliver vejledt og guidet, inden du overhovedet sætter pennen til papiret. Det handler om at løsne op, give slip og være fri.

Temaet du arbejder med i løbet af dagene kan være helt privat, eller du kan dele det i plenum, præcist som du er klar til. Det handler om dig, din proces og dit udbytte.

Er du særligt sensitiv eller bare introvert, er det her en måde at arbejde med dig selv på, uden du føler, du bliver drænet for energi.

**Den røde tråd gennem dagen er med et fokus på:**

- Hvilke følelser og problemer gennemlever du lige nu?
- Hvordan påvirker det, den du er?
- Hvad er den højere mening?
- Hvilke ressourcer har du brug for?
- Hvordan gør du selv en forskel?

Med en kærlig hjerteenergi arbejder vi fra problemet videre ind til kernen og tilfører til sidst

ressourcer gennem tegningerne.

**Du skal deltage fordi:**

- Det er dybt
- Det er berigende
- Det er forløsende
- Det er sjovt
- Det er dybt transformerende

Tiden flyver af sted, og inden du har set dig om, er dagene gået. Med dig får du dit eget lille mesterværk, som vil være dig et kærligt minde om de ting, du har sat fri.

Du får øget din selvindsigt og selvforståelse og vil spørge, om der snart kommer en fortsættelse (og det gør der, så du kan godt begynde at glæde dig).

Tidligere deltagere har enten lavet en collage af hele processen eller fået indrammet deres billeder og hængt dem op på væggen.

Du vælger selv, hvad der er mest berigende for dig.

Som bagtæppe arbejdes der både med Enneagrammet og Clairvoyance.

Hvis du er Coach, Psykoterapeut, Hypnoseterapeut eller lignende, får du samtidig et redskab til at arbejde langt dybere med dine klienter.

**Praktiske detaljer**

**Tid:** Kl. 10:00 -15:30 begge dage

**Sted:** Danshøjvej 52 B, 2500 Valby

**Pris:** Kr. 2.497,- excl. moms og inkl. forplejning og materialeforbrug

**Forudsætninger:** En lyst til at arbejde med dig selv

**Undervisere:** Britta Toftebjerg

**Koordinator:** Michael Toftebjerg

**Se datoer og tilmeld dig her**

Jeg glæder mig til at se dig.

**Tags:** Terapi

Mindfulness
Workshop

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Fleksiba Kommunikation / Flexible Business Group, 2009-2024.

**Kilde-URL (modified on 05/12/2018 - 10:32):** https://fleksiba.dk/tegne-og-maleterapi