



FRISKVÅRD:

Att använda kreativa uttrycksätt kan öka välbefinnandet och utveckla personligheten samt förebygga stress.

STRESSFÖREBYGGANDE:

Forskning visar att tillgång till kreativa uttrycksformer kan minska stress och förebygga psykisk ohälsa. Mentala och fysiska funktioner påverkas av konstnärliga terapier.

REHABILITERING:

I samband med sjukdom kan man behöva hitta nya vägar och förhållningssätt i livet. Bildskapande ger möjlighet till reflektion och återhämtning.

KROPP OCH KÄNSLA:

Sambandet mellan kroppen och känslorna tydliggörs i bilderna. Bildterapi kan utgöra ett viktigt komplement i en rad olika behandlingsformer.

SPONTANT SKAPANDE UTTRYCK:

Kravlöst skapande ger dig möjlighet att finna ditt individuella uttryck och din inneboende, naturliga kreativitet. Färg och form kan locka fram livslusten.

Läs mer om bildterapi på www.bildterapi.se

MEDITATION-MÅLERI-REFLEKTION:

Med hjälp av avslappning och guddad meditation kan du få tillgång till dina inre bilder och upplevelser i form av drömmar, fantasier, känslor och tankar. Med enkla material och tekniker kan du ge form och gestalt åt detta. Tillsammans betraktar vi sedan bilden och samtalar vilket ger dig möjlighet till reflektion och eftertanke.



AKTUELLT
Workshop
Söndagar 500 kr inkl material o fika
Välkommen!



I bildterapi används bildskapande för kommunikation och uttryck. Det som är svårt att uttrycka med ord kan gestaltas i bild. Tanke, känsla och kropp aktiveras. Ögonblicket liksom den personliga historien finns kvar i bilden.

Med hjälp av enkla material och någon komma-igång-övning målar du utifrån dina egna erfarenheter, din lust och din nyfikenhet. Det är upplevelsen i själva målandet, inte det färdiga resultatet som är viktigt.

I trygg miljö kan du bearbeta problem och svårigheter tillsammans med utbildad bildterapeut som har handledning och tystnadsplikt. Inga förkunskaper krävs.

Målet kan vara att må bättre och utvecklas som människa, att förstå sig själv bättre och sin relation till andra.

BILDTERAPI: Individuell mottagning

Vi träffas och samtalar om det som är angeläget för dig. Du får också möjlighet att måla på en gång. De första tre tillfällena kan ses som prova på varefter vi bestämmer hur vi ska fortsätta. Terapin kan pågå en längre eller kortare tid eller också ha ett så kallat öppet avslut.
Pris: 500 kr/60 min. Material ingår.

KREATIVT MÅLERI-WORKSHOPS:

Vill du prova på att måla spontana bilder där inget är rätt eller fel? Är du nyfiken på egna inre bilder? Med hjälp av enkla material, avslappning och övningar som sätter fart på din egen inneboende kreativitet prövar du dig fram till ditt eget personliga uttryck. Vi träffas i grupp.
Pris: 500 kr/3 tim. Material och fika ingår.

BRITTA JONSSON

Bildterapeut Hantverkspedagog
Psykoteraeutisk grundutbildning
Medlem i SRBt; Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter.
Flerårig erfarenhet av arbete med personer med funktionsnedsättningar.
Tel: 073 03 101 07 www.bildospegel.se
E- post: brittajonsson@bildospegel.se
Mottagning i Laknäs/Tällberg. F-skattsedel.

