

## Online-Workshop: „Stress lass nach“.

Ärger, Konflikte und Stresssituationen wie vor Prüfungen belasten unsere Gesundheit. In diesem Workshop können in einem kreativen Prozess stressbehaftete Themen durch eine zeichnerische Methode neu beleuchtet werden. Die Themen werden dadurch mit innerer Gelassenheit wahrgenommen und können letztendlich auch im Außen konstruktiver gemeistert werden.

Das gemeinsame Zeichnen kann durch Coaching begleitet werden; wenn gewünscht können die Bilder und Themen im Nachgang besprochen werden. Es ist aber genauso möglich im Stillen zu zeichnen und die Gedanken fließen zu lassen.

Man muss nicht zeichnen können, um mit dieser kreativen Methode spannende Werke zu vollbringen. Keine Talente oder Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Benötigtes Material: Papier, schwarzer Fineliner (ca. 0,4 mm), ein etwas dickerer Filzstift (z.B. Stabilo Pen 68) und Holzstifte.

Termine: 30.04. / 06.05. / 08.06.2021 von 18:00 – 20:00; weitere Termine auf Anfrage.

Teilnehmeranzahl: 1 - 4

Leitung: Lubica Fabera

Anmeldung: [l.fabera@fosbos.neu-ulm.de](mailto:l.fabera@fosbos.neu-ulm.de)

