



## Der wichtigste Mensch in meinem Leben ... schaut mir aus dem Spiegel entgegen ...

### Workshop

mit Erika Steinmann-Kunz, dipl. Maltherapeutin mit eigenem Malatelier für Einzelbegleitungen und Malen in Gruppen

*Als erstes muss ich zu mir selbst schauen – was manchmal nicht so einfach ist. Mit einem Blick in den Spiegel, mit dem im Workshop gestalteten Rahmen, stärkst du dich jeden Tag mit guten Gefühlen und viel Liebe für dich selbst. Als Fachperson begleite ich dich beim Finden der richtigen Farben und Worte für dich und für deinen Spiegelrahmen.*

*Nicht immer sind wir liebevoll mit uns selbst. Wir können jedoch unsere Gedanken steuern, hin zu mehr Liebe. Unser Spiegelbild mit dem ganz persönlichen Rahmen hilft uns dabei. Du lernst Techniken kennen, wie du Selbstliebe und Selbstvertrauen stärken kannst.*

*In diesen 2 ½ Stunden gestaltest du deinen persönlichen Spiegel. Der Spiegelrahmen (ca. 22x22) ist aus Holz und kann bemalt, verziert und/oder beschriftet werden.*



- Zielpublikum: Das Angebot richtet sich an alle Frauen (5 bis 10 Teilnehmende) unterschiedlichen Alters
- Dauer: 2 ½ Stunden
- Infrastruktur: Tische und Stühle, genügend Platz für das Material
- Kosten pro Person: Fr. 50.– bei 5-6 TN, Fr. 45.– bei 7-8 TN, Fr. 40.– bei 9-10 TN, zuzüglich Materialkosten Fr. 15.–

