



## Die meditative KAGA© - Kunsttherapie

Den Begriff „KAGA“ kreierte die großartige Vera F. Birkenbihl. Er steht für: Kreative – Analoggraffiti Wort - Assoziationen. Analoggraffiti steht bezeichnend für analoges und bildliches Denken.

Nach meiner Ausbildung zur Kunsttherapie-Praktikerin verband ich die KAGA-Übung mit verschiedenen klassischen Kunsttherapieübungen und fand heraus, dass diese neue Übungsform, verbunden mit einer meditativen Haltung ein hervorragendes Instrument ist, um sich auf entspannte und spielerische ART und Weise, den Themen zu widmen, die uns im Moment belasten.

Kann man auf eine entspannte und spielerische Weise Probleme lösen? Ja! Genau genommen, können wir nur auf diese ART und Weise langfristige Lösungen finden. Wir sind es gewohnt, die Probleme, die wir haben mit der gleichen Weise zu lösen, wie sie entstanden sind. Später wird uns bewusst, dass es keine Lösung war und noch weitere Probleme daraus resultierten. Während der meditativen KAWA©- Kunsttherapie begeben wir uns in einen spannenden und erhellenden Talk mit unserem Unbewussten.

Du brauchst keine zeichnerischen Talente und auch kein großes Equipment. Einige Blätter Papier und ein paar einfache Bund- oder Leuchtstifte reichen aus.

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme. Bitte nutze für die Terminvereinbarung das Kontaktformular

Ort: Zoom

Termin nach Vereinbarung

Preis: 118 € incl. MwSt

Dauer: ca. 60 – 80 Minuten

*Birka V. Bremer*

KUNST KREATIVITÄT BEWUSSTSEIN

Zertifizierte Kunsttherapiepraktikerin