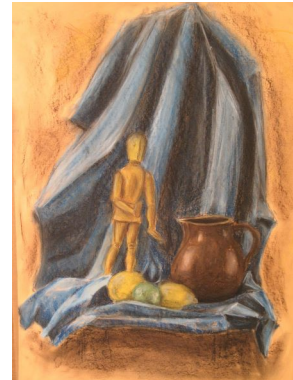


Praxis für Kunst- und Psychotherapie

Petra Kossick

Künstlerin, Kunsttherapeutin,
Gymnasiallehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Wochenendkurse 2023

Wochenendkurse finden einmal pro Monat unter verschiedenen Thematiken im Atelier statt. Sie beginnen sonnabends 10.00 Uhr und enden sonntags 13.00 Uhr. Individuell können danach Einzelgespräche und eine persönliche Nachbereitung des Wochenendkurses durchgeführt werden, soweit dies erforderlich und gewünscht ist. Zusätzliche Kosten entstehen dadurch nicht. Unkostenbeitrag: 120.- € pro Wochenende (einschließlich Materialkosten und kleiner Imbiss).

Die Anmeldung sollte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Anmeldeformulare können von der Internetseite heruntergeladen und per Post oder Email zugeschickt werden. Eine formlose Anmeldung per Email mit allen notwendigen Angaben (Termin, Name, Adresse) ist auch möglich. Telefonische Anmeldungen sind ebenfalls möglich, eine schriftliche Angabe von Namen und Adresse sollte aber nachgereicht werden.

***März:* „Gestern, heute und morgen – das therapeutische Triptychon“**

Unsere Erlebnisse und die Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit erworben haben, bestimmen (ob wir das wollen oder nicht), unser Verhalten im jetzigen Augenblick. Neben unseren angeborenen Charaktereigenschaften dominieren sie auch unser zukünftiges Verhalten. Niemand ist seinem Schicksal ausgeliefert, was uns geschieht und wie unser Leben verläuft, liegt in erster Linie in unser Hand. Doch dazu braucht es Wünsche, Träume – und Willenskraft. Uns all das bewusst zu machen hilft dieser Wochenendkurs.

Termin: 18.03.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 19.03.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***April:* „Märchen, Mythen, Malen“**

Märchen und Mythen bergen alte Legenden aus der Geschichte unseres Volkes, sie bewahren die Weisheit vorangegangener Generationen, sprechen von Träumen und Wünschen der Menschen, setzen sich mit unseren Urängsten auseinander. Das bildnerische Herangehen und Auseinandersetzen mit den alten Geschichten kann uns viel über uns selbst erzählen, eigene Träume, Ängste und Charakterzüge offen legen und uns helfen, im Leben neue Wege zu suchen, um Konflikte zu bewältigen oder mehr Lebensfreude zu erringen.

Termin: 15.04.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 16.04.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***Mai:* „Ich und Du“ – Beziehungen im Alltag**

Um in der Gesellschaft zu überleben, brauchen wir gute Kontakte zu anderen Menschen; zu Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen. Das setzt Vertrauen voraus; in den anderen, aber auch in uns selbst. Gerade unsere Beziehungen zu Menschen, die uns nahe stehen, sind oft von Konflikten geprägt. Den Ursachen dieser Konflikte wird in diesem Kurs auf kunsttherapeutische Art und Weise nachgegangen, Strategien für deren Bewältigung werden ausprobiert. Gerade im Mai, dem Monat der Liebenden, des Frühlings, der neu erwachenden Gefühle scheint mir dieser Kurs sehr angebracht.

Termin: 20.05.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 21.05.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***Juni:* „Die Linie meines Lebens“ – Woher komme ich, was zeichnet mich aus, wo will ich hin?**

Unsere Lebensumstände, unsere Erlebnisse und Beziehungen in der Vergangenheit haben unsere Persönlichkeit geprägt und beeinflussen auf entscheidende Art und Weise unser heutiges Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle. Im Laufe dieses Kurses werden wir uns künstlerisch und kreativ mit unseren Namen auseinandersetzen, eine Lebenslinie gestalten, uns mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftsplänen beschäftigen.

Termin: 10.06.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 11.06.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***Juli:* „Mal- und Zeichenatelier“ – Wir malen und zeichnen in der Natur**

Wie es das Wetter erlaubt, werden wir an diesem Sommerwochenende draußen malen und zeichnen; in der wunderbaren Cottbuser Altstadt oder in einem der herrlichen Parks. Ein kreativ gestaltetes Bild unserer Umwelt wirkt immer auf den Betrachter, unabhängig vom handwerklichen Können des Gestaltenden. Voraussetzung ist nur die Freude am Malen und Zeichnen, welche sich immer im Bild widerspiegelt. Handwerkliche Techniken sind aber erlernbar, und mit ein wenig Übung entstehen an diesem Wochenende wunderbare Kunstwerke, die von der Schönheit unserer Natur und der Cottbuser Stadtlandschaft erzählen.

Termin: 15.07.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 16.07.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***August:* „Die Kraft des Tagebuchs“**

Eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben, mit Gedanken und Gefühlen kann verhindern, dass wir in eine Depression abrutschen, weil uns unsere Ängste zu ersticken drohen. Das Tagebuch ist dazu eine gute Möglichkeit. Aufgeschriebene oder in Bildern festgehaltene persönliche Erlebnisse initiieren eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Erlebten; gerade dann, wenn ein geduldiger und verständiger Gesprächspartner fehlt. Außerdem werden Entwicklungen sichtbar, Erlebtes wird der Dunkelheit des Vergessens entrissen und bleibt uns für immer erhalten. Wir lernen, bewusster zu leben. Im Kurs werden verschiedene Tagebuchauszüge bekannter Persönlichkeiten aus Kunst, Literatur und Geschichte vorgestellt und eigene Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener Art für ein eigenes Tagebuch ausprobiert.

Termin: 26.08.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 27.08.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***September:* „Ich und Du“ – Beziehungen im Alltag**

Um in der Gesellschaft zu überleben, brauchen wir gute Kontakte zu anderen Menschen; zu Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen. Das setzt Vertrauen voraus; in den anderen, aber auch in uns selbst. Gerade unsere Beziehungen zu Menschen, die uns nahe stehen, sind oft von Konflikten geprägt. Wie schon im Mai wird auch diesmal den Ursachen dieser Konflikte auf kunsttherapeutische Art und Weise nachgegangen, Strategien für deren Bewältigung ausprobiert. Konzentrierten wir uns im Mai, dem Monat der Liebenden, des Frühlings, der neu erwachenden Gefühle vor allem auf Partnerbeziehungen, soll jetzt die Familie im Mittelpunkt stehen.

Termin: 09.09.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 10.09.23, 9.00 – 13.00 Uhr

***Oktober:* „Die Linie meines Lebens“ – Woher komme ich, was zeichnet mich aus, wo will ich hin?**

Wie schon im Juni besteht wieder die Möglichkeit, sich das eigene Leben zu vergegenwärtigen. Unsere Lebensumstände, unsere Erlebnisse und Beziehungen in der Vergangenheit haben unsere Persönlichkeit geprägt und beeinflussen auf entscheidende Art und Weise unser heutiges Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle. Im Laufe dieses Kurses werden wir uns künstlerisch und kreativ mit unseren Namen auseinandersetzen, eine Lebenslinie gestalten, unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftspläne in Form künstlerisch aufarbeiten.

Termin: 14.10.22, 10.00 – 19.00 Uhr und 15.10.22, 9.00 – 13.00 Uhr

November: „Heilender Umgang mit Angst“

Allgemeine Angstzustände plagen viele Menschen immer wieder, ebenso die Furcht vor bestimmten Situationen oder vor bestimmten Menschen. Diese Ängste auf kunsttherapeutische Art und Weise zu überwinden und die eigene Persönlichkeit zu stärken ist Inhalt dieses Kurses. Wird die Angst allesbeherrschend und hindert diese uns, am aktiven Leben teilzunehmen, so können diese Zustände zu einer krankhaften Depression führen. Ein künstlerisch kreativer Umgang mit dieser Angst kann eine Verbesserung des Allgemeinbefindens herbeiführen. Gerade in den dunklen Monaten plagen uns besonders viele Ängste, deshalb biete ich gerade jetzt diesen Kurs an.

Termin: 18.11.23, 10.00 – 19.00 Uhr und 19.11.23, 9.00 – 13.00 Uhr

Dezember: „Märchen, Mythen, Malen“

Die Adventszeit ist Märchenzeit, gerade in den dunklen geheimnisvollen Nächten der Vorweihnachtszeit werden die alten Sagenfiguren im Fühlen und Denken vieler Menschen lebendig. Deshalb biete ich jetzt zum zweiten Mal in diesem Jahr diesen Kurs an. Märchen und Mythen bergen alte Legenden aus der Geschichte unseres Volkes, sie bewahren die Weisheit vorangegangener Generationen, sprechen von Träumen und Wünschen der Menschen, setzen sich mit unseren Urängsten auseinander. Das bildnerische Herangehen und Auseinandersetzen mit den alten Geschichten kann uns viel über uns selbst erzählen, eigene Träume, Ängste und Charakterzüge offen legen und uns helfen, im Leben neue Wege zu suchen, um Konflikte zu bewältigen oder mehr Lebensfreude zu erringen.

Termin: 09.12.22, 10.00 – 19.00 Uhr und 10.12.22, 9.00 – 13.00 Uhr

Bahnhofstraße 41, 03046 Cottbus
Telefon 0355 49367395
0171 1829700
Email: pkossick@kunsttherapie-cottbus.de
Internet: www.kunsttherapie-cottbus.de