



## TEMPO PER ME    ZEIT FÜR MICH

**Lunedì 8 aprile 2024, giovedì 11 aprile e venerdì 12 aprile 2024**

Per donne

Luogo: **Caslano**

La sede esatta sarà comunicata dopo l'iscrizione.

Questo corso si terrà in Italiano e in tedesco, a seconda dei partecipanti.

**Montag 8. April, Donnerstag 11. April und Freitag 12. April 2024**

Für Frauen

Kursort: **Caslano, TI**

Exakter Ort wird dir nach Anmeldung bekannt gegeben.

Dieser Kurs wird zweisprachig geführt, je nach Teilnehmerinnen.

### **ARTE TERAPIA individuale**

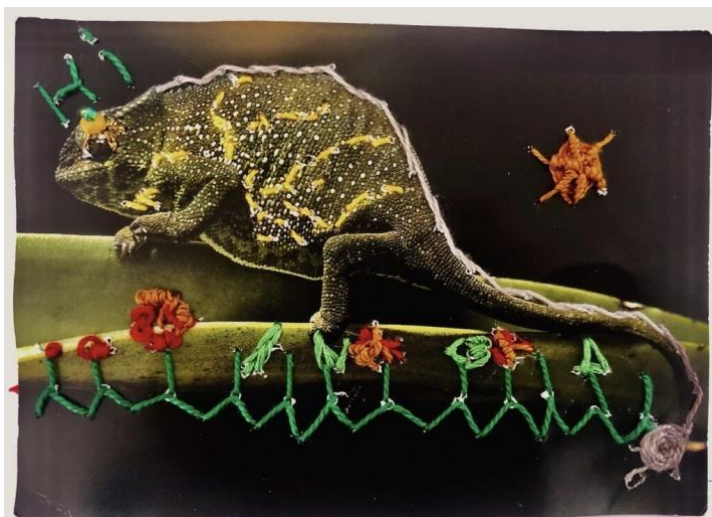
**Lundi 8 aprile a venerdì 12 aprile 2024, su appuntamento**

Hai una domanda specifica che vorresti chiarire per te stessa? La sessione individuale ti offre l'opportunità perfetta per approfondire il tuo desiderio personale per trovare le tue risposte. Provi! Prenota una o due sedute o una doppia seduta negli giorni indicati. In più l'arteterapia è riconosciuta della cassa malati alternativa.

### **KUNSTTHERAPIE Einzelsitzung**

*Hast Du eine spezifische Frage, die du für dich klären möchtest? Die Einzelsitzung bietet dir die perfekte Möglichkeit tiefer in dein persönliches Thema einzutauchen und Einsichten zu finden.*

*Probiere es aus! Buche eine oder zwei Sitzungen oder eine Doppelstunde. Zusätzlich ist die Kunsttherapie eine anerkannte Therapiemethode und wird von vielen Zusatzversicherungen rückvergütet.*



### **TEMPO PER ME**

In questi tempi frenetici e pieni di impegni, in cui facciamo soprattutto cose per gli altri, spesso ci dimentichiamo di noi stessi. TEMPO PER ME vi offre l'opportunità di prendervi del tempo per voi stessi, di rifornirvi e di ricaricare le batterie per la vita di tutti i giorni. È possibile prenotare uno o più laboratori di gruppo e l'arteterapia individuale.

### **ZEIT FÜR MICH**

*In dieser hektischen, viel beschäftigten Zeit, wo wir meistens Dinge für andere erledigen, vergessen wir uns selbst ganz oft. ZEIT FÜR MICH- TEMPO PER ME bietet dir die Möglichkeit ganz Zeit für dich selbst zu nehmen, dich wieder zu nähren und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Du kannst einen oder mehrere Gruppenworkshops und Einzelkunsttherapie besuchen.*

### **SEGUIRE IL FLUSSO**

**Mixed media con abbondanza dei materiali, dipingere e ricamare**

**Lunedì, 8 aprile 2024 9.00 – 11.00 e giovedì 11 aprile 2024, 14.00 – 16.30**

Dipingi in una sessione di gruppo alternandosi un minuto, allevia il pensiero di "cosa devo dipingere, non so dipingere", ti dà energia e nuove idee. È anche piacevole socializzare con gli altri membri del gruppo in un modo non convenzionale, senza alcuna pressione a eseguire o immaginare. Dopo scegli il tuo mezzo per esprimerti. Puoi utilizzare colori diversi, acrilici, matite colorate, pastelli, cartoncini, perline, ritagli e nastri di stoffa. Se vorresti ricamare impari varie tecniche ad hoc. Se vuoi, porti un tuo capo di abbigliamento per iniziare a ricamare. Con il ricamo lento si dimentica l'ambiente e ci si concentra.

### **GO WITH THE FLOW**

**Mixed Media mit der Fülle von Materialien, malen und sticken**

**8. April 9.00 -11.00 und Donnerstag 11. April 2024, 14.00 – 16.30**

*Wir malen im Gruppenturnus von einer Minute. Dies entlastet deine Gedanken " was soll ich malen, ich kann nicht malen", gibt dir Energie und neue Ideen. Ausserdem ist es vergnüglich so ganz ohne Leistungs- und Vorstellungsdruck mit anderen Gruppenmitgliedern unkonventionell in Kontakt zu treten. Danach hast Du die Möglichkeit ganz nach deinen Wünschen dasjenige Material für deinen künstlerische Ausdruck zu wählen, welches dir zusagt. Zur Verfügung stehen dir diverse Farben, Acryl, Filzstifte, Kreiden, Karton und Papier, bunte Fäden, Perlen, Stoffschnitzel und Stoffbänder. Beim sticken lernst du ad hoc diverse Techniken. Wenn du willst bringe ein eigenes Kleidungsstück mit, welches du besticken möchtest. Mit SlowSticken vergisst du die Umwelt und setzt den Fokus neu.*

### **Landart, arte in natura**

**Venerdì, 12 aprile: 14.00 -16.00**

Nei dintorni di Caslano ci fermeremo in un determinato luogo, percepiremo il silenzio dentro

di noi e creeremo sul posto con il materiale che troveremo. La landart acuisce la nostra mente e rafforza il nostro sistema immunitario. La pace che sperimentiamo è per noi e per il mondo. Un artista di landart è Andy Goldsworthy [m.youtube.com/watch?v=sngXz55b4bc](https://m.youtube.com/watch?v=sngXz55b4bc)).

**LANDART**

**Freitag, 12. April: 14.00 – 16.00**

*In der Umgebung von Caslano, an einem bestimmten Ort nehmen wir die Stille in uns wahr und gestalten vor Ort, mit dem Material welches wir vorfinden. Landart schärft unseren Geist und stärkt das Immunsystem. Der erfahrene Frieden ist für uns und die Welt.*

Prezzi laboratori :	Fr. 45.00 /per laboratorio
Arteterapia individuale:	Fr. 140.00
Ausgleich :	Fr. 45.00 / Gruppenworkshop
Kunsttherapie Einzel:	Fr. 140.00



