

# Erfülltes Leben

In diesem neuen LOM®-Angebot werden wir Schlüsselerfahrungen im eigenen Leben benennen, differenzieren, verstehen und emotional verarbeiten. Dazu integrieren wir das von Friedemann Schulz von Thun entwickelte 4-Felder-Schema und wenden es auf die uns bekannte LOM®-Methode an.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Leben bewusster gestalten möchten und nach neuen Möglichkeiten suchen, um persönliches Wachstum und Zufriedenheit zu erreichen. LOM®-Grundlagenkenntnisse sind von Vorteil. Kunsttherapeut\*innen wird eine Weiterbildungsbestätigung von 20 Stunden ausgestellt.

## Kursinhalt:

- Identifikation und Reflexion von Schlüsselerfahrungen: Gemeinsam werden wir die bedeutsamen Momente und Ereignisse in Ihrem Leben erkunden und ihre Auswirkungen auf Ihre persönliche Entwicklung verstehen.
- Differenzierung von Schlüsselerfahrungen: Wir werden die verschiedenen Facetten Ihrer Schlüsselerfahrungen betrachten und lernen, sie in ihren Einzelheiten zu erfassen und zu differenzieren, wobei das Schema von Friedemann Schulz von Thun als hilfreiches Werkzeug dient.
- Emotionale Verarbeitung: Durch den Malprozess werden Sie die Möglichkeit haben, Ihre Gefühle und Emotionen im Zusammenhang mit Ihren Schlüsselerfahrungen auszudrücken und zu verarbeiten.
- Blick auf das eigene erfüllte Leben: Durch den kreativen Prozess mit LOM® und der Anwendung des Modells von Friedemann Schulz von Thun werden Sie einen erweiterten Blick und neue Perspektiven auf Ihr Leben gewinnen, um ein erfülltes Leben mit ihren eigenen Ressourcen zu gestalten.
  
- Leitung: Stephanie Loop, eidg. dipl. Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Malen und Gestalten
  
- Kurstermine:  
Donnerstag, 27. Juni 2024, 18:00 – 20:00 Uhr  
Freitag, 28. Juni 2024, 09:00 – 17:00 Uhr  
Samstag, 29. Juni 2024, 09:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 30. Juni 2024, 09:00 – 15:00 Uhr
  
- Kursort: Zürich, Wydlerweg 19
  
- Teilnehmerzahl: 3 – 5 Personen
  
- Kosten: Fr. 880.-
  
- Anmeldefrist: 31. Mai 2024
  
- Für Fragen und Anmeldung: [stephanie.loop@maltherapie-atelier.ch](mailto:stephanie.loop@maltherapie-atelier.ch)