

Mehr als Worte...

...besser als Schweigen

*Kreative Stärkungsgruppe für alle
Bewohner Rheinfeldens und Umgebung*

Seine Heimat zu verlassen und an einem neuen Ort heimisch zu werden, ist eine Herausforderung. In der Heimat zu bleiben und sich an Veränderungen anzupassen manchmal auch. Oft finden wir keine Worte dafür. Wir schaffen Raum für das Ungesagte, für all die Gefühle, indem wir malen, tanzen, musizieren.

Sich in diesem Ausdruck zu sehen, zu erkennen und das Gesehene, das Erlebte verändern zu können, macht Mut, unterstützt eigene Stärken und zeigt Wege, in einer neuen Gemeinschaft anzukommen.



Du musst nicht malen können, kein Instrument beherrschen und auch nicht tanzen können. Du wirst Deinen eigenen Ausdruck finden.

Das Einzige, das Du brauchst, ist Freude und Neugier auf Dich selbst. Und die Bereitschaft, Dich auf Dich einzulassen.



Es ist keine psychotherapeutische Gruppe und Du brauchst Deine Gefühle auch nicht mitzuteilen. Wenn Du aber über etwas sprechen möchtest, auch in einem 2er Gespräch, ist der Raum dafür da. Fühle Dich aufgehoben und darin doch frei.

Bringe unempfindliche Kleider mit und warme Socken.

Für wen ist das Angebot?

Für alle Geflüchteten, Angekommenen, hier Sesshaften, Eingeborenen, Neugierigen. Für Menschen, die sich mit ihrer Geschichte auseinandersetzen wollen.



Und wo?

Ab 6.3.23 jeweils am Montagmorgen um 9.30 Uhr im 3-König in Rheinfeldens

Anmeldung bitte bis Sonntagabend unter der Telefonnummer: 076 425 90 18



Wir sind:

Dr. Ulrike Birringer

Kreative Leibtherapeutin

(intermediale Kunsttherapie)



Isabel Oberhänsli

Psychotherapeutin DAS

Psychotraumatologie Univ. ZH

Dipl.Kunsttherapeutin/Bildhauerin



