

„Have a  
break...“

**Kursleiterinnen:**

Anja Klein  
M.A. Kunsttherapeutin  
Dipl.-Ing. (FH)  
Mitglied in der AKNRW

Christine Gast  
M.A. Kunsttherapeutin  
Dipl.-Des. (FH)  
Mitglied im BBK



...gönn' Dir eine  
Auszeit am Meer.

Erlebe ein ganz  
besonderes Wochenende und  
lerne neue kreative Wege kennen,  
den täglichen Stress  
zu bewältigen.

### 3. Kreatives Intensivseminar zur Stressprävention

Ziel des Workshops ist es, durch eine Verbindung von Entspannungsübungen und künstlerischen Erfahrungen dein Inneres Kind zu erleben und deine emotionale Intelligenz zu entdecken, so dass deine individuellen Stressbewältigungskompetenzen gestärkt werden. Du brauchst keine Vorerfahrungen.

#### Wir bieten:

- vertiefte Hintergrundinformationen zum Thema Stress
- verschiedene künstlerische Impulse, wie z.B. Land-Art am Strand, kreatives Schreiben, Malen oder kleine Tonexperimente
- ein inspirierendes Ambiente in einem historischen Kornspeicher mit Blick auf den Hafen von Laboe
- Zeit für Spaziergänge am Meer oder sportliche Aktivitäten
- ein schönes Notizbuch für Erinnerungen
- Eigene Impulse können mit eingebracht werden.

### Für sich selbst sorgen und seine Ressourcen kennen lernen.

#### Ablauf:

**Samstag:** Spielerische Vorstellungsrunde, Einführung in das Thema Stress und Ressource, erste künstlerische Impulse

**Sonntag:** Entspannungsübungen und künstlerische Übungen am Meer und im Kornspeicher, Reflexion des Erlebten, Abreise.

#### Wo:

Laboe, an der Ostsee, Fischküche.

„Jeder Mensch ist ein Künstler.“

*Joseph Beuys*

#### Kosten:

100,- Euro pro Tag und Person, inklusive Material, Snacks und Obst.

#### Workshop:

ab 3 Personen  
Samstag von 13-18 Uhr  
Sonntag von 10-18 Uhr  
(Falls du später anreist oder früher abreisen musst, können wir den Ablauf anpassen.)

#### Essen:

Selbstversorgung; Obst, Kekse, Wasser, Tee und Kaffee sind inklusive. Restaurants und Cafés sind zu Fuß erreichbar. Wir helfen gerne bei der Hotelsuche.

Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer:innen begrenzt.

Bringt euch bequeme Kleidung mit.

#### Noch Fragen?

Ruft uns gerne an oder schreibt eine E-Mail.  
[anja.klein@kuenstlerische-angelegenheiten.de](mailto:anja.klein@kuenstlerische-angelegenheiten.de)  
[christine@christinegast.de](mailto:christine@christinegast.de)  
Tel: +49 173 430 39 30  
[www.kuenstlerische-angelegenheiten.de](http://www.kuenstlerische-angelegenheiten.de)

