

Zeit Für Mich

Kunsttherapeutische Mal-Gruppe für geflüchtete Frauen

Welche Frau wünscht sich das nicht: Für sich selbst Zeit haben und die Sorgen des Alltags für kurze Zeit vergessen können. In der Mal-Gruppe für geflüchtete Frauen in Gernsbach haben Sie die Möglichkeit dazu.

Gemeinsam hören wir Musik und entspannen dabei. Wir reden, tanzen, lachen, genießen das Beisammensein und die Zeit miteinander. Ein Tisch voller Farben lädt Dich zum Malen ein. Auf dem Papier kannst Du mit den Farben spielen, ausprobieren und Dich freuen an dem was dabei entsteht. Mit den Farben kannst Du träumen, Dich ausdrücken, Deine eigene Welt erschaffen und es Dir gut gehen lassen Zeit für Dich haben.

Zwei Frauen aus einer anderen Mal-Gruppe berichten: Frau I. aus Syrien. :„Wenn ich dort war, habe ich mich sehr ruhig, locker, kreativ, selbstbewusst gefühlt. Einfach kann ich meine Gefühle ausdrücken. Immer nach dem Kurs verbessert sich meine Laune. Tanzen. Musik hören, mit anderen Leuten sprechen, mein Deutsch verschönern, und natürlich malen. Ich würde gerne nochmal eine neue Kunsttherapie machen.“

Frau A. aus dem Irak: „I loved drawing with you, and i expressed my feelings through brush and paper, it was a very nice experience,“

Komm und schau es Dir an. Bringe Deine Freundin mit. Alle Frauen mit Migrationshintergrund sind herzlich willkommen. Gleichzeitig bieten wir eine Kinderbetreuung an, so dass Du diese Zeit wirklich genießen kannst.

Wir treffen uns immer dienstags, in Gernsbach im Karl-Barth-Haus, Ebersteingasse 6.

Die genauen Termine und weitere Infos gibt es

✿ im H10 bei Herrn Basem Serghani 015213467403 oder bei

✿ Frau Irene Rieder (Kunsttherapeutin) 0177-2633083 (WhatsApp)

Komm und mach mit, wir freuen uns auf Dich !!

قليل من الوقت لأجلك مجموعة فن الرسم العلاجي للنساء اللاجئات

من منا لا تتمنى: الحصول على وقت لنفسها ونسيان هموم ومشاكل الحياة اليومية لفترة قصيرة . مع مجموعة الفن العلاجي للنساء اللاجئات في غيرنسباغ لديكي الفرصة لتحقيق ذلك معا سوف نقوم بالاسترخاء وسماع الموسيقى. سوف نرقص، نضحك، نستمتع باللحظة والوقت مع بعضنا البعض. ستجدون طاولة مليئة باللوان المختلفة تُدعوكم للرسم . على الورق تستطيعون اللعب باللوان وتجريبها وتشكيل لوحات جميلة عليها . مع اللوان بإمكانكم ان تحلموا وتعبروا عن انفسكم، وخلق لذلك كله عالم الخاص الذي تشعرون بالراحة فيه..... لديكم الوقت

: تخبرنا سيدتان من مجموعة اخرى من فن الرسم العلاجي عن تجربتهما سيدة من سورية: ,, عندما كنت هناك، شعرت بالهدوء والاسترخاء والابداع والثقة بالنفس، يمكنني التعبير عن مشاعري بسهولة، حيث دائما بعد الدورة التدريبية اشعر بتحسن المزاج، فالرقص وسماع الموسيقى والتحدث مع الاخرين، وتحسين لغتي الالمانية والرسم الطبيعي يساهم في ذلك، لذلك اود المشاركة مرة اخرى في دورات فن الرسم العلاجي سيدة اخرى من العراق: ,, احببت الرسم معكم كثيرا وقد عبرت عن مشاعري من خلال الفرشاة والورق، لقد كانت حقا تجربة جميلة للغاية

تعالوا وشاهدوا بأنفسكم، وادعوا جميع النساء من خلفية مهاجرة فالكل في موضع ترحيب، في نفس الوقت سنوفر لكم رعاية للاطفال الصغار، بحيث يمكنكم الاستمتاع حقا هذه المرة

سوف نلتقي كل ثلثاء في غيرنسباخ في العنوان التالي :

Gernsbach im Karl-Barth-Haus, Ebersteingasse 6.