



KURS

## Farbschattierungen in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist eine prägende und besondere Zeit, die mit den vielfältigsten Gefühlen und Themen einhergeht. Neben Vorfreude und Hoffnung können Stress, Sorgen und Unsicherheiten auftreten. Diese vielfältigen Empfindungen kann man mit einer Farbpalette vergleichen, die sich im Schwangerschaftsverlauf fortwährend verändert, erweitert und die die unterschiedlichsten Schattierungen aufweist. In diesem Workshop soll Deine ‚persönliche Farbpalette‘ positiv eingefärbt werden. Anhand unterschiedlichster, kreativer Methoden sollen Deine Ressourcen erweckt bzw. reaktiviert werden und eine Entlastung entstehen, die Dir zu einer entspannteren Schwangerschaft verhelfen und dein Ungeborenes gleichzeitig nachhaltig positiv beeinflussen kann.

Entdecke die vielfältigen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten: Vom Arbeiten mit Ton, über das Collagieren bis hin zum ‚kreativen, freien Schreiben‘, es ist für jedes Bedürfnis etwas dabei! Die unterschiedlichen Methoden ermöglichen Dir, Deinen individuellen Weg der künstlerischen Auseinandersetzung zu beschreiten und sie ebenfalls in Deinen Alltag zu integrieren. Melde Dich gleich an!



**Leitung:** Kerstin Betzold

**Gruppengröße:** 4 bis 8 Teilnehmende

**Kursgebühr:** 150 Euro insgesamt (25€/ Workshoptag), Materialien inklusive

**Umfang:** 6 Einheiten à 90 Minuten

**Termine:** Montags, von 18:00 bis 19.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

08.05. • 15.05. • 22.05. • 05.06. • 12.06. • 19.06.

### Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.  
Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

**E-Mail:** [praevention@sfu-berlin.de](mailto:praevention@sfu-berlin.de) • **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

### Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch zertifizierte Präventionskurse wie Autogenes Training und Tiefenentspannung an.