

Was ist kreative Selbstfürsorge?

Kreative Selbstfürsorge verbindet kreatives Arbeiten mit fundierter Reflexion und konkreten Impulsen für den Alltag. Sie arbeiten dabei zum Beispiel mit Farbe, Papier, Collagen, Ton, Worten, Bildern oder Schreibübungen.

Im Mittelpunkt steht nicht das fertige Werk. Entscheidend ist, was Sie während des Gestaltens entdecken, was dadurch klarer wird und was Sie anschließend für sich mitnehmen möchten.

Ist das ein Kunstkurs?

Nein. Nicht im klassischen Sinn. Es wird keine bestimmte Mal-, Schreib- oder Gestaltungstechnik unterrichtet. Kreativtherapeutisches Coaching ist eine Coaching-Form, die Kreativität als Werkzeug nutzt, um sich selbst eine neue Möglichkeit zu geben, frische Perspektiven auf das eigene Leben zu entdecken.

Muss ich künstlerisch begabt sein?

Nein. Überhaupt nicht. Sie müssen weder malen noch zeichnen noch „schöne Dinge“ herstellen können. Es geht darum, kreativ zu sein - nicht produktiv. Der Prozess ist das Ziel, unabhängig von einem perfekten Ergebnis.



Über mich | Timo W. Hess

Kreativtherapeutischer Coach,
Mental Health Mentor (IILCM).
Seit 2019 begleite ich Menschen auf
ihrem Weg in ein selbstbestimmteres
Leben. Jede:r ist willkommen,
unabhängig von Herkunft, Geschlecht,
Alter, Orientierung oder
Lebensumständen.

Wie melde ich mich an?

Alle aktuell geplanten Angebote sind mit Preisen, Datum und Buchungsmöglichkeit auf meiner Website für Sie gelistet.

Sollte Sie eine der Möglichkeiten aus diesem Flyer besonders interessieren, zögern Sie bitte nicht, untenstehende Kontaktdaten zu nutzen und danach zu fragen.

LEBENSALCHEMIE ATELIER

KREATIVTHERAPEUTISCHES
COACHING

TIMO W. HESS
BAD SEGEBERG

Jaguarring, Levo Park, Bad Segeberg

Bei Fragen melden Sie sich doch gerne:

www.kreativ-segeberg.de

info@lebensalchemie.de

04551 9633662 (Mo-Fr, 9-15 Uhr)



* Das kreativtherapeutische Coaching ist keine Psychotherapie oder heilkundliche Behandlung.

KREATIVTHERAPEUTISCHES COACHING
TIMO W. HESS
BAD SEGEBERG

Kreative Selbstfürsorge für Erwachsene

Zeit für sich. Raum für Kreativität.
Impulse für echte Veränderung.



LEBENSALCHEMIE
ATELIER

WWW.KREATIV-SEGEBERG.DE

*Mit kreativen Methoden
zur Ruhe kommen,
sich selbst besser verstehen
und neue Impulse
in den Alltag mitnehmen.*

Unser Alltag ist schnell geworden. Vielleicht zu schnell.
Wir klicken und scrollen. Blicken auf Displays
und Benachrichtigungen.
Wir haben tausend Dinge zu tun
und doppelt so viele, an die wir uns erinnern müssen.

Das Ergebnis: Stress. Überforderung. Ratlosigkeit.
In meinen Kursen und Sessions biete ich
Ihnen eine kreative Auszeit.
Erkunden Sie, was in Ihnen vorgeht,
ohne es zerreden oder zerdenken zu müssen.

Lassen Sie Pinsel, Papier, Schere,
Ton oder Stift sprechen.

Etwas erschaffen. Bei sich ankommen. Darum geht es.

*Sie müssen dafür weder malen können,
noch kreativ begabt sein.*

„Danke. Ich war total überrascht,
welche Bedeutungen da
unbewusst in Farben, Formen
und Symbolen zum Vorschein kommen.
Sehr besonders. Ich komme wieder.“

Melanie B., Bad Oldesloe

ANGEBOTE

Kreative Selbstfürsorge für Erwachsene

Kennenlernabende "Open Studio"



Regelmäßig. Mit wechselnden
Themen und Schwerpunkten.
Z.B.: "Stress kreativ lösen".
Inkl.: Getränke & Materialien.

GRUPPENANGEBOTE

Das Wochenendatelier | Feste Gruppe

Kreative Selbstfürsorge
in einer festen Gruppe.
14-tägig. Samstagvormittags.
6 Termine.



"Entlastendes Schreiben" in der Gruppe



Die Magie des NeuroWriting.
Den Kopf frei schreiben.
Leichter fühlen.
Schreibübungen und Impulse,
5 Termine.

EINZELBEGLEITUNGEN

Ausdruck & Veränderung

Kreativtherapeutisches
Coaching ganz individuell.
Für mehr Leichtigkeit und Ruhe.
4 Sitzungen.



Herausforderungen malend lösen

Ein malerischer Prozess, der
Ihnen hilft, aktuelle Themen in
einem neuen Licht zu sehen und
die nächsten Schritte zu sehen.
3 Sitzungen.

WORKSHOPS

KUNSTWORKSHOPS

Halbtages-Sessions mit je
einem Fokusthema und
speziellem Stilmittel.
4 Stunden.

