

# KREATIVRAUM- *Michaela Allerstorfer*

## Was wird im Kreativraum angeboten?

- Kreativitätsförderung
- Mal- und Kreativworkshops
- Kinder Kreativwerkstatt 14 tägig (nächste Termine: 15.10.2018/22.11.2018 16:00 – 18:00)
- Offenes Atelier in welchem alle vorhandenen Materialien genutzt werden können ( jeden Mittwoch von 19:00 – 21:00)
- Mal- und Gestaltungstherapie
- Selbsterfahrung und Selbsterfahrungsgruppen
- Mobiles Atelier (ab 6 Personen): mit meinem mobilen Atelier komme ich mit ausgewählten Materialien zu Ihnen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



## Was ist Mal- und Gestaltungstherapie?

Jeder Mensch hat seine persönlichen inneren Bilder, die er mit mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden ausdrücken kann. Bilder und Gestaltungen ermöglichen den Ausdruck von inneren Bildern und Gefühlen, welche man manchmal nicht in Worte fassen kann. Mit diesen Methoden werden die inneren Bilder greifbarer, rücken mehr in das Bewusstsein und können ausgedrückt werden.

Durch Kreativitätsförderung lernt man sich selbst besser kennen, kann seine Gefühle bildnerisch zum Ausdruck bringen und es werden die persönlichen Ressourcen gefördert. Zusätzlich kann man seine eigenen Blockaden erkennen, verändern und lernt mit Krisen anders umzugehen. Die persönliche Kreativität kann auch als Ausgleich im Alltag und zur Entspannung genutzt werden.

Kreativraum- Michaela Allerstorfer  
Schlossergasse 4  
4070 Eferding  
Tel.: 0676/9627625  
[www.kreativ-raum.org](http://www.kreativ-raum.org)



### Mal- und Gestaltungstherapie kann angewendet werden:

- Zur Entscheidungsfindung
- Bei Krisen
- Burnout Prophylaxe
- Zur Entspannung
- Um sich selbst besser kennen zu lernen (Selbsterfahrung)
- Kreativitätsförderung
- Ressourcenfindung- und -stärkung
- Zur Persönlichkeitsentfaltung
- Zur Bewältigung von schwierigen Situationen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Über mich:

- Fachsozialbetreuerin für Behindertenbegleitung
- Kreativtrainerin
- Mal- und Gestaltungstherapeutin
- Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision
- Systemisch-Kunsttherapeutische Supervisorin in Ausbildung unter Supervision



Kreativität und Kreativ-sein begleiten mich schon mein ganzes Leben und sind für mich eine bereichernde Quelle. In Kombination mit den Ausbildungen zur Mal- und Gestaltungstherapeutin etc. eröffnen sich dadurch neue Herangehensweisen an herausfordernde Situationen im Alltag und im Leben. Ressourcen werden gefördert und man findet seinen ganz persönlichen Weg zur Kreativität und zum persönlichen Ausdruck.

Mitglied im Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie ([www.f-mgt.at](http://www.f-mgt.at))

Kreativraum- Michaela Allerstorfer  
Schlossergasse 4  
4070 Eferding  
Tel.: 0676/9627625  
[www.kreativ-raum.org](http://www.kreativ-raum.org)