



De Zandloper - helpt je groeien,
neem jouw levensloop weer in
eigen hand.

Praktijk voor Beeldende therapie
Atelier en workshops

Tekenend, schilderen, boetseren op samen op weg!

Creatief bezig zijn helpt om weer in evenwicht te komen, als door ingrijpende gebeurtenissen of moeilijkheden in het leven je een steun in de rug kunt gebruiken. Ga op ontdekkingstocht naar jezelf... Beeldend kunstzinnige therapie levert op jou afgestemde creatieve therapeutische oefeningen. Hierbij worden je zwakke en sterke punten zichtbaar door gerichte aandacht voor jouw uniek-zijn.

Voordelen:

- je leert weer in balans komen
- je ontdekt wat je drijft en motiveert (energiegevers en -nemers)
- je groeit in je relaties, door methodische meningsvorming
- je leert grenzen stellen en ontdekt je valkuilen
- je leert bij je gevoel komen en zonodig afstand nemen
- je (her)ontdekt jezelf, waardoor je beter tot je recht komt
- je leert je frustratietolerantie te verhogen
- je leert luisteren naar je lichaam
- je leert je angst in de ogen te kijken

Kortom: ga voor een creatieve investering in jouw leven!

Je zult een ontwikkeld persoon worden, die zelf weer de touwtjes in handen krijgt.

Praktijknaam zie het gedicht:

„Een paar stappen in het zand”

Het is ook een uurglas ivm procesmatig werken
en tijd nemen voor jezelf

✉ info@therapie-kunst.nl

www.therapie-kunst.nl - meld je aan voor de nieuwsbrief!

Locatie: Delfgauw, 10 min. vanaf centrum Delft

Atelier en Praktijk aan huis (eerste etage)

Ook op locatie, vraag naar de mogelijkheden

Gekwalificeerd therapeut: meer informatie? Zie website

Ervaringsdeskundige in:

Burn-out

Stress-gerelateerde situaties en lichamelijke klachten

WAO

Depressie

Rouw en rouwverwerking

Ik (Lidy de Boer) bied op een betrokken en mensgerichte manier hulp in de moeilijke vraagstukken van het leven. Veel mensen lopen met emotionele bagage rond waar ze niet mee overweg kunnen. Door mijn eigen ervaringen weet ik dat deze bagage anders gedragen kan worden, waardoor het minder knellend en minder belemmerend wordt. Daarnaast laat ik zien, dat deze ook een positieve waarde kan hebben.

Als Christen respecteer ik de Oecomenisch Christelijke Grondslag. Mijn geloofsovertuiging zal bij de behandeling alleen een rol spelen als de client daar om vraagt.

Vraag gerust om meer informatie: info@therapie-kunst.nl

Atelier De Zandloper

Workshops met een thema

- Grenzen leren stellen: je gaat creatief aan de slag en ontdekt jouw manier van werken. Dat is niet goed of fout, maar een keuze. Welke keuzes maak je?
- Dynamische meningsvorming: situaties kunnen overweldigend zijn. Een praktische steun in de rug is dan handig! Samen kijken we waar je aandachtspunten liggen en waar je uitgedaagd wordt. We gaan actief aan de slag.
- Ontspannen. Als je als een snaar bent, dan is dat nog wel eens lastig. Samen zoeken we op creatieve wijze de ontspanning op. Hoe het voelt om ontspannen te zijn. Wat kom je daar bij tegen?

Actueel aanbod op Facebook (volg en je krijgt automatisch bericht) en website www.therapie-kunst.nl
Schrijf je in voor de nieuwsbrief (zie website onder nieuws)

Schilderworkshops met alleen creativiteit als thema zijn ook mogelijk

Creatief bezig zijn geeft namelijk een stimulans aan je gezondheid. Het is leuk voor een vriendinnen uitje of vrijgezellenmiddag. Kosten zijn afhankelijk van wat je wilt qua materialen en tijdsbestek. Vanafprijs is € 17,50 per persoon
Dan krijg je een 2 uur durende workshop met koffie/thee en iets lekkers erbij. Maximaal 8 personen.

Open atelier: Vrijdagmorgen van 9.00 tot 12.00 uur - vooraf reserveren.

Altijd al een schilderij van jezelf aan de muur willen hebben?
Maar weet je niet hoe dit aan te pakken?

Of misschien wil je er gewoon lekker even uit?
Dat kan ;) In het Open Atelier ;)
Kleine groep (maximaal 8 personen)

Doe ervaring op met diverse materialen;
Leer nieuwe technieken; Kijk eens met andere ogen naar je omgeving
Kies zelf wat je wilt leren in je eigen tempo; Elkaar inspireren

De Zandloper Praktijk voor Beeldende Therapie Atelier en Workshops



www.therapie-kunst.nl

✉ info@therapie-kunst.nl - tel.: 06-41685410

f: De Zandloper, Praktijk voor Beeldende Therapie,
Atelier en workshops

