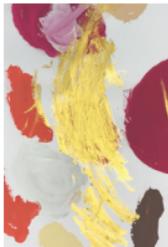


Atelier Yogart

Yoga, Begleitetes Malen und Kunsttherapie



Yoga
Pre- und Postnatal Yoga
Pranayama & Meditation

Gestaltungs- und Maltherapie
Schwangerschaftsmalen
Kindermalen



ATELIER

Das **Atelier Yogart** befindet sich im Kreis 3 im Herzen der Binz in Zürich. Das kleine, feine Atelier ist für den Yogaunterricht ausgelegt sowie für die Maltherapie in diversen Methoden. Das Atelier bietet Raum für kleinere Gruppen. Dadurch ist eine persönliche und intensive Betreuung in intimer Atmosphäre möglich.

Atelier Yogart legt Wert darauf, den Körper und Geist zur Ruhe und in Balance zu bringen, um ein gesundes Leben zu führen sowie Raum für Kreativität und neue Ideen zu schaffen. Durch den hektischen und leistungsorientierten Alltag verlernen wir innezuhalten - die neu erlernte Achtsamkeit reduziert u.a. Stress und Ängste, wodurch sich die Lebensqualität erhöht.

- umfangreiches Yogaangebot
- Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga
- Pranayama und Meditation

- Begleitetes Malen
- Personenorientierte Maltherapie (PM)
- Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®)
- Kunsttherapie
- Schwangerschaftsmalen
- Kindermalen



YOGA

Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und miteinander zu verbinden. Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl werden durch Yoga verbessert. Es fördert die Achtsamkeit, Konzentration und Geduld sowie die innere Harmonie und Zufriedenheit.

Schwangerschaftsyoga (Prenatal) hilft, um auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit aufzubauen, welche die Schwangerschaft unterstützt und zur Geburt vorbereitet. Entspannungspositionen unterstützen das Wohlbefinden und das gezielte Einsetzen der Atmung hilft die Wahrnehmung zu verfeinern und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Ein Einstieg ist in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich.

Ziel der **Meditation** ist es, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, damit Stille eintreten kann. Dadurch kommen wir in Kontakt mit uns selbst und erlangen so Selbsterkenntnis. Über die Regulation und Vertiefung der Atmung durch kontrollierte Atemübungen **Pranayama** wird der Körper entspannt und ausgeglichen.

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- Gruppe à 60min, CHF 28.-
- Gruppe à 75min, CHF 33.-
- Privatlektion à 60min, CHF 130.-
- Diverses Abo-Angebot (5er-, 10er-, Jahres-Abo usw.)



GESTALTUNGS- UND MALTHERAPIE

Die **Personenorientierte Maltherapie** und das **Begleitete Malen** ist eine Form der Selbsterfahrung. In der ruhigen Umgebung des Malateliers begleite ich Sie achtsam in Ihrem Malprozess. Die Bilder werden nach Möglichkeit stehend an der Malwand mit den Händen oder dem Pinsel auf grossen Papierbögen gestaltet. Es entstehen persönliche Bilder ohne Themenvorgabe, welche weder analysiert noch interpretiert werden. Über die Arbeit am Bild können wiederkehrende Themen sowie störende Muster und Denkweisen erkannt und malend bearbeitet werden.

In der **Lösungsorientierten Maltherapie LOM®** wird die belastende Situation direkt gemalt oder es wird stellvertretend eine Metapher eingesetzt, die für das negative Gefühl steht. Durch das gemalte Bild sinkt die Belastung, da diese durch ein störungsfreies Bild im Hirn ersetzt wird.

- unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse
- weckt & fördert die Kreativität & Persönlichkeit
- Bewusstseinsweiterung (Gedanken, Gefühle werden geklärt)
- Stärken der eigenen Ressourcen & Qualitäten
- bei Lebenskrisen (Lebensgestaltung, Verlust etc.)
- bei symptomatischen Anliegen (Stress, Angst etc.)
- bei Krankheitsbildern (ADHS, ASS etc.)
- bei Traumata

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- Einzeltherapie, CHF 130.- / Stunde
- Gruppe à 2.5 Stunden, CHF 80.-

SCHWANGERSCHAFTSMALEN



In der Schwangerschaft werden die Eltern nebst der Freude mit vielen Themen konfrontiert, die Angst oder Unruhe auslösen können. Das Malen in dieser Phase ist eine Unterstützung und hilft, sich kreativ mit der Thematik auseinander zu setzen.

- Entdecken und Wahrnehmen
- der Freude freien Lauf lassen
- Spannungen und Sorgen abbauen
- Bewusstseinsweiterung (Gedanken, Gefühle werden geklärt)
- Stärken der eigenen Ressourcen & Qualitäten

Symptome können auf kreative Art verarbeitet und losgelassen werden.

- Angst vor der Geburt und der Zukunft überwinden
- Depression behandeln
- hilft bei Überforderung, Müdigkeit und Lustlosigkeit

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- Gruppe à 2.5 Stunden, CHF 80.-
- nach Vereinbarung Einzel, CHF 130.- / Stunde



KINDERMALEN

Regelmässiges Malen im Atelier macht Freude, fördert die Kreativität und Phantasie von Kindern und stärkt ihr Selbstvertrauen. Im Atelier können sie mit Farben und Formen experimentieren und sich ohne Erwartungs- und Leistungsdruck dem Malen hingeben. Dieser Prozess ermöglicht dem Kind, sich frei auszudrücken und zu entfalten sowie seine individuelle Ausdrucksweise zu finden. Die Kinder werden achtsam und wertfrei bei der Umsetzung ihrer Bilder und Geschichten begleitet. Im Atelier stehen hochwertige Gouachefarben, Pinsel und grosse Papierbögen zur Verfügung.

- weckt & stärkt die Kreativität
- fördert Aufmerksamkeit & Konzentration
- stärkt die Persönlichkeit & den Selbstwert
- unterstützt die Selbständigkeit & Eigenverantwortung
- steigert die eigene Ausdrucksfähigkeit
- verfeinert das Wahrnehmungsvermögen
- führt zu mehr Ruhe & Ausgeglichenheit
- geeignet zur Behandlung von symptomatischen Anliegen

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- CHF 35.- pro Maleinheit à 90min in Gruppe mit z'Vieri
- nach Vereinbarung Einzel, CHF 130.- / Stunde



ÜBER MICH

Sandrine Grossenbacher ist ursprünglich Architektin ETH und künstlerisch tätig seit 2001. Die Yogapraxis als täglicher Ausgleich wurde zur konstanten Begleitung, bis sich daraus eine Passion entwickelte. Dabei entdeckte sie Gemeinsamkeiten in der Yoga-Philosophie und ihrer künstlerischen Tätigkeit. Die Ausbildung zur Yogalehrerin und Maltherapeutin verband und komplettierte die beiden Elemente - und führte zum Atelier Yogart.



- 2019-2017- Kunsttherapeutin in RehaClinic, Braunwald
Arbeit in eigener Praxis Atelier Yogart, Zürich
- 2021 Psychologie und Pädagogik, IHK Zürich
- 2020-22 Kunsttherapie, IHK Zürich
- 2019 Psychopathologie, IHK Zürich
- 2018-19 Lösungsorientierte Maltherapie, IHK Zürich
- 2018 Prenatal Yogalehrerin nach International Yoga Alliance 85 Std., Airyoga, Zürich
- 2017-18 Yogalehrerin nach International Yoga Alliance 500 Std., Das Yoga Haus, Zürich
- 2017-18 Medizinische Grundlagen, iac Integratives Ausbildungszentrum, Zürich
- 2017 Gründung Atelier Yogart, Zürich
- 2017 -18 Maltherapeutin, IHK Zürich
- 2015 Yogalehrerin nach International Yoga Alliance 200 Std., Jungleyoga, Thailand
- 2005-11 Master of Science ETH in Architektur, Zürich
- 2004 Matur, Bildnerisches Gestalten, Basel
- 1985 Geboren in Basel



Atelier Yogart

Uetlibergstrasse 111 - 8045 Zürich
+41 79 652 60 57 - info@atelieryogart.com

www.atelieryogart.com

© AtelierYogart
by Sandrine Grossenbacher