

Atelier Yogart

Kunsttherapie, Malatelier, Yoga



**Unterstützung, Prävention und Begleitung
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Therapie mit gestalterischen Mittel • Malatelier
Körper- und Atemübungen • Entspannungsverfahren • Meditation



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 Gestaltungs- und Maltherapie in diversen Methoden. Das Atelier bietet auch 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.

Angebot

- umfangreiches Yogaangebot,
inkl. Meditation, Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga
- Malatelier für Erwachsene und Kinder
- Personenorientierte Maltherapie
- Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®)
- Werkorientierte Gestaltungs- und Maltherapie
- Nachbetreuung nach psychiatrischen Klinikaufenthalt
- Selbsterfahrung für Studierende am IHK

EMR/EGK anerkannt für Yoga und Gestaltungs- und Maltherapie



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

- Einzellektionen in der Gruppe
- Diverses Gruppen Abo-Angebote (5er-, 10er-, 20er-Abo)
- Privatlektion



GESTALTUNGS- UND MALTHERAPIE

Die **Kunsttherapie** ist eine Form der Selbsterfahrung. Die psychologische Grundhaltung entspricht dem ganzheitlich-humanistischen Menschenbild und dem personenzentriertem Ansatz. Dabei spielt der Fokus auf das Hier und Jetzt eine zentrale Rolle.

In der ruhigen Umgebung des Malateliers begleite ich Sie achtsam in Ihrem Prozess. Ich höre aufmerksam zu, unterstütze Belastungen zu klären, neue Perspektiven zu entwickeln und Lösungswege aktiv anzugehen. Durch das Gestalten werden innere Prozesse sichtbar gemacht und Inhalte können auf einer tieferen Ebene begriffen werden. Über die gestalterische Arbeit können wiederkehrende Themen sowie störende Muster und Denkweisen erkannt und bearbeitet werden. Ein zentrales Anliegen ist der Transfer der kunsttherapeutischen Erfahrung in den Alltag.

- unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse
 - weckt & fördert die Kreativität & Persönlichkeit
 - Bewusstseinerweiterung (Gedanken, Gefühle werden geklärt)
 - Stärken der eigenen Ressourcen & Qualitäten
 - bei Lebenskrisen (Lebensgestaltung, Verlust etc.)
 - bei symptomatischen Anliegen (Stress, Angst etc.)
 - bei Krankheitsbildern (ADHS, Depression etc.)
 - bei Traumata, PTBS
-
- Einzeltherapie
 - Gruppentherapie auf Anfrage



MALATELIER

In der Mitte des Ateliers steht ein Palettentisch mit vielen Gouache Farben und anderen Materialien. Sie gestalten Ihre Bilder mit den Händen oder dem Pinsel auf grossen Papierbögen an der Malwand. Ich unterstütze Sie während dem Malen und helfe Ihnen Neues zu wagen und Ängste überwinden. Das Malen ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst und unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse. Es stärkt die Intuition, weckt und fördert die Kreativität und die Persönlichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

- unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse
 - weckt & fördert die Kreativität & Persönlichkeit
 - Stärken der eigenen Ressourcen & Qualitäten
 - Bewusstseinerweiterung (Gedanken, Gefühle werden geklärt)
-
- Einzelsetting
 - Gruppensetting



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

- Gruppensetting
- nach Vereinbarung Einzel



ÜBER MICH

Sandrine Grossenbacher ist ursprünglich Architektin MSc ETH und künstlerisch tätig seit 2001. Kunst und Psychologie haben sie bereits vor ihrem Studium interessiert. Mit den Ausbildungen zur Yogalehrerin und Gestaltungs- und Maltherapeutin werden die Komponenten von Körper, Psyche und Kunst miteinander vereint und führten zum Atelier Yogart.

Arbeit

- Kunsttherapeutin in Klinik Schützen Rheinfelden, Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie, bis heute
- Kunsttherapeutin und Yogalehrerin in selbstständiger Praxis seit 2017
- Kunsttherapeutin in psychiatrischen und psychosomatischen Fachklinik ZURZACH Care, Braunwald (2019-2023)

Ausbildung

- eidg. dipl. Kunsttherapeutin ED
Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie,
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- Yogalehrerin nach International Yoga Alliance 500 Std.
Das Yoga Haus, Zürich
- Master of Science ETH in Architektur, Zürich

Mitglied im Fachverband für Humanistische Kunsttherapie.
Regelmässige Teilnahme an Weiterbildungen und Supervision.
In Besitz des Qualitätslabels EMR, EGK und Visana.



Atelier Yogart

Sandrine Grossenbacher

Atelier Yogart

Kunsttherapie, Malatelier & Yoga

Uetlibergstrasse 111 - 8045 Zürich

+41 79 652 60 57 - info@atelieryogart.com

www.atelieryogart.com

© AtelierYogart
by Sandrine Grossenbacher