

Psychotherapie

Kreative Wege zur Stress- und Burnoutbewältigung: Kunsttherapie für Inneres Wohlbefinden

Entdecken Sie Ihren persönlichen Weg zur Stress- und Burnoutbewältigung durch unsere Kunsttherapieangebote.

Stress beginnt, wenn wir in ein Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Erholung geraten. Oft sind es die Begleitumstände, wie Konflikte, Perfektionismus, Termindruck, Ehrgeiz und Multitasking, die uns überfordern. Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich mit den Auswirkungen von Stress auseinandersetzen möchten, unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten, ebenso ist es auch als Spezialisierung für Kunsttherapeuten geeignet.

Wir arbeiten mit den kreativen Möglichkeiten der Kunsttherapie und erfahren, wie wir damit Klientinnen und Klienten helfen können, Stress abzubauen und vorzubeugen.

Durch das `Erleben` von unterschiedlichen Materialien und Methoden wird ein Weg zu Ressourcen und Fähigkeiten geschaffen, der – wie jeder Mensch – einzigartig ist.

Für die kunsttherapeutische Arbeit sind keine besonderen künstlerischen Fertigkeiten oder Talente erforderlich. Die Freude am kreativen Arbeiten sollte gegeben sein, ebenso die Bereitschaft zur intensiven Selbsterfahrung, um ein tiefes Verständnis für den therapeutischen Prozess der Kunst- und Maltherapie zu erlangen.

Seminarinhalt

- einführende Darlegung der Kunsttherapie, die weit über das Malen hinausgeht und eine vielseitige Gestaltung ermöglicht
- fundierte Kenntnisse über Stress und seine Folgen
- Stressmanagement instrumentell, kognitiv und palliativ
- Zeitmanagement
- Entspannungsmethoden von A wie Atemtechniken bis Z wie persönliches Zentrieren
- Selbsterfahrung durch gezielte Arbeitsblätter
- etc.

Tauchen Sie ein in eine Welt der kreativen Selbstreflexion und erleben Sie den heilenden Effekt der Kunsttherapie durch vielfältige aktive Übungen.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Coaches, psychologische Berater/innen, Therapeutinnen, Therapeuten.

Termine

Sa, 04.09.2027
10:00-15:00 Uhr
So, 05.09.2027
10:00-15:00 Uhr
[und 18 mehr](#)

Preis

2.040,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Heilbronn
Schellengasse 2
74072 Heilbronn
Tel. 07131-62 98 41

Seminarnummer

SSH71040927

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.01.2026

Dozentin

Svenja Rehse

Jg. 1968. Studium der Erziehungswissenschaften und Kunsttherapie an der Universität Münster; vielfältige Berufserfahrungen bundesweit und im Ausland (Mongolei); weiterhin in kunsttherapeutischen Bereichen, wie: Psychiatrie, Psychosomatik, pädagogischer Kontext – Lebensgestaltung und Problemlösung mit kreativen Methoden: Biografiearbeit, Persönlichkeit, Ressourcen, Standortbestimmung, Ziele (z.B. Berufs-/Karrierecoaching) –. Außerdem ist sie Trainerin für Natur- und Erlebnispädagogik und Übergangsrituale mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Kunsttherapeutische Vorträge und Workshopangebote auf internationalen Konferenzen.