

Workshop: Farben gegen den Stress Kreative Methoden zur Entlastung und Selbstregulation

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress zeigt sich auf vielen Ebenen – körperlich, emotional, gedanklich. Doch nicht immer sind Worte das passende Mittel, um ihn zu verarbeiten. In diesem Workshop entdecken wir kreative Wege, um Stress sichtbar zu machen, loszulassen und innere Ruhe zu stärken.

Teilnehmer:innen lernen einfache, aber wirkungsvolle kunsttherapeutische Methoden kennen, die Stress abbauen, emotionale Selbstregulation fördern und zur inneren Stabilisierung beitragen. Diese

Übungen lassen sich sowohl für die eigene Selbstfürsorge als auch im beratenden oder therapeutischen Setting mit Klient:innen anwenden.

- Praktische Selbsterfahrung
- Kurze Theorieimpulse
- Austausch in der Gruppe (freiwillig)
- Reflexion & Transfer für die Praxis
- Sanfter Zugang zu Emotionen

Kreativ und ressourcenorientiert Gut in Beratung, Therapie und Gruppensettings einsetzbar Ideal als Ergänzung zu Gesprächstherapie oder Coaching

Zielgruppe: Psychologische Berater:innen, Heilpraktiker:innen für Psychotherapie, Schüler:innen in therapeutischer oder beratender Ausbildung

Alle, die kreative Selbstfürsorge- und Stressbewältigungsmethoden kennenlernen möchten

Dozent/in Ralf Prickartz: Jg. 1971. Herr Prickartz ist ein angehender Heilpraktiker für Psychotherapie, der Kunst und Tiefenpsychologie auf eine kunstvolle, intuitiv geprägte Weise miteinander verbindet. Mit zweimaliger Auszeichnung des renommierten Konrad Lutz Preises, eines Kunstpreises für außergewöhnliche künstlerische Arbeit, nutzt er die kreative Ausdruckskraft, um emotionale und Psychodynamische Prozesse erfahrbar zu machen. Sein Ansatz macht Kunst nicht nur erlebbar, sondern schafft Raum für die Entfaltung persönlicher Transformation - eine kraftvolle Symbiose von Kunst, Intuition und therapeutischer Arbeit.

Termine:
Sa. 29.11.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
135,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barbarossaplatz 4
50674 Köln**
Tel. 0221 - 923 07 70

Seminarnummer:
SSA50291125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

