

# MAL- UND GESTALTUNGSTHERAPIE

„Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt,  
sieht sich von zwei Seiten und damit kommt er in die Mitte.“

C.G. Jung



PATRICIA  
HELLRIGL

gestalten > erkennen > verstehen > verändern

## WAS IST KUNST-THERAPIE?

Manchmal lassen sich Dinge schwer erzählen, erklären oder besprechen, wenn z. B. Leistungsansprüche, Erwartungen sehr hoch und Druck oder Schmerz zu groß sind.

In der Kunsttherapie können Sie kreativ mit verschiedenen Materialien gestaltend ausdrücken, was Sie bewegt und beschäftigt z. B. wenn die Freude und der Lebensfluss ins Stocken geraten sind.

WICHTIG: Mal- und Gestaltungstherapie bzw. Kunsttherapie sind begleitende Therapieformen.

Hier gibt es KEINEN künstlerischen Anspruch – das bedeutet: man muss kein Bild malen können!

## ...UND WAS KANN SIE?

1. Neue Perspektiven und Spielräume eröffnen
2. unterstützen in Krisen und schwierigen Situationen
3. zum Krankheitsverständnis und zur Krankheitsbewältigung beitragen
4. helfen Zusammenhänge zwischen Problemen und Verhalten zu erkennen
5. die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Gefühle fördern
6. Lösungsansätze aufzeigen und vor allem ist sie für die Gesundheit stärkend
7. Lebensfreude vermitteln und Ihr Herz erhellen

## KONTAKT

Tel. (0)699 170 170 67 / auch per WhatsApp  
praxis.patricia.hellrigl@gmail.com

Grinzingerstraße 149a / Top 9,  
1190 Wien (vis-à-vis Q19)

Auch online via zoom möglich.





# BEISPIELE FÜR MAL- UND GESTALTUNGSTHERAPIE

