



## „Über Malen zu sich selbst finden“

### **Kunsttherapeutische Selbsterfahrung**

Durch kreatives Gestalten wie Malen, Zeichnen oder Arbeiten mit verschiedenen Materialien (z.B. Collage) werden innere Prozesse sichtbar und erfahrbar. Der eigene Ausdruck ohne Leistungsdruck wird dabei ermöglicht, Perspektiven und neue Zugänge zu sich selbst werden eröffnet. In diesem Kurs malen wir nach kurzer Einstimmung zu einem vorgegebenen Thema oder zur eigenen Befindlichkeit. In anschließender Runde wird über die Bilder und das beim Malen Erlebte gesprochen. Der Einsatz kunsttherapeutischer Methoden stellt eine wichtige Möglichkeit zur Aktivierung von Ressourcen dar, dabei können traumatische Erfahrungen verarbeitet werden. Das freie und selbstbestimmte Malen schafft einen wichtigen Zugang zum eigenen kreativen Strom, dabei wird freigesetzte Kreativität zu einer bewussten und stärkenden Kraft entwickelt.

Der begleitete Kontakt mit Therapiehündin Lori, die im Kurs anwesend ist, unterstützt dabei, emotionale Sicherheit, Vertrauen und Selbstwahrnehmung zu stärken.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.  
Künstlerische Techniken werden in diesem Kurs nicht vermittelt.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

---

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an **Frauen ab 16 Jahren**

---

### **Kursleitung**

Der Kurs wird geleitet von der Kunsttherapeutin Sabrina Gebhard.

[www.sabrina-gebhard.de](http://www.sabrina-gebhard.de)

---



## Termine & Ort

**Datum:** 6 Termine ab 12.08.2026  
Mittwochs von 18:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** AuE-Kreativschule e.V.  
Bultstraße 9  
30159 Hannover

Hauptgebäude 1. Stock, bei Beißner (nicht Hinterhof)

---

## Teilnahmebeitrag

**Kosten:** 20,00 Euro

---

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich an unter:

**E-Mail:** [info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de)

**Telefon:** 0511 - 33 21 12

**Website:** [frauennotruf-hannover.de](http://frauennotruf-hannover.de)

Die Plätze sind begrenzt - frühzeitige Anmeldung empfohlen.

---

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr in Höhe von **20,00 Euro** auf folgendes Konto:

**Förderverein des Frauennotrufs Hannover e.V.**

**Hannoversche Volksbank**

**IBAN: DE65 2519 0001 0395 6040 00**