ANGEBOTE DER KÜNSTLERISCHEN SELBSTERFAHRUNG

auf deutsch, russisch oder spanisch

von Yulia Ezhova (Kunsttherapeutin MA, Kindheitspädagogin BA, Künstlerin)

und Anna Abramovich (Grafikdesignerin BA, Illustratorin, Künstlerin)

Sie können einzelne Workshops buchen oder von uns individuelle Projekte erstellen lassen.

Die möglichen Ziele von einem Projekt wären:

- Darbietung von Angeboten und Räumen für den freien, kreativen Ausdruck, Differenzieren und Finden eigener Emotionen, Ressourcen und Stärken sowie Wahrnehmung und Austausch zu den Emotionen, Ressourcen und Stärken von dem Gegenüber. Stärkung der Gruppendynamik, Körperwahrnehmung, Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen, Aufbau der Beziehungen und Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Identitätsentwicklung und Bodypositivity..

Die Prozesse können von uns professionell fotografisch begleitet werden.

Nach Wunsch kann im Abschluss von einem Projekt eine Ausstellung organisiert werden.

Wir sind offen für individuelle Anpassungen der Preise und Angebote, sowie Teilfinanzierung aus Spendengeldern.

Die ggf. anfallenden Fahrt- und Übernachtungskosten sind nicht im Preis inbegriffen.

Folgende Angebote können nach Wunsch und Absprache, individuell mit weiteren Materialien und Methoden der Kunsttherapie und Kunstpädagogik ergänzt werden:

HÄNDETHEATER S. 3
ab 6 J.

DU BIST EIN:E SUPERHELD:IN S. 4
ab 9 J.

CONNECTED THROUGH BODY ART S. 5
ab 9 J.

RAUM ZUM SCHMINKEN S. 6
ab 6 J.

ACTIONPAINTING OHNE GRENZEN S. 7
ab 6 J.

TIME FOR TEAMWORK S. 8
ab 10 J.

MEDITATIVE FOTOGRAFIE S. 9
ab 14 J.

INTUITIVE STICKEREI AUF PAPIER S. 10
ab 14 J.

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG DURCH BODYART S. 11
ab 14 J.

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG DURCH BODYART S. 13
ALS FREIER EMOTIONSAUSDRUCK
ab 18 J.

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG DURCH BODYART S. 14
ZUM THEMA: „MEINE KRAFT- UND SCHUTZQUELLE“
ab 18 J.

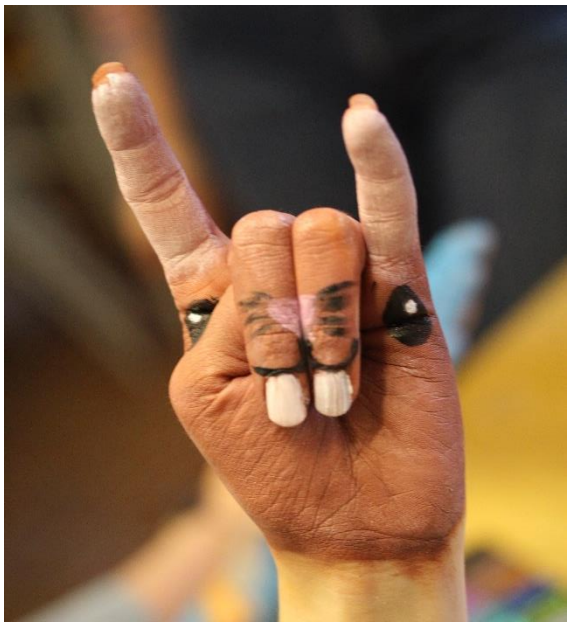
INNERE SCHÄTZE S. 15
ab 14 J.

DIE NATUR IN UNS (bemalt werden) S. 16
ab 6 J.

KONTAKT- UND KONTODATEN S. 17

HÄNDETHEATER

Hier werden die Hände in Phantasiewesen verwandelt und gemeinsame Geschichten gespielt.
Die dazu verwendete professionelle Körperfarbe ist dermatologisch getestet und leicht abwaschbar.



Ziele: Freier, kreativer Ausdruck mit vielfältiger Sinneserfahrung. Nonverbale, spielerische und kreative Begegnung mit der Gruppe.

Auch als ein Angebot für Kinder + Eltern/Bezugsperson geeignet.

ab 6 J.
Max. 12 Teilnehmende

90 min

Preis: 130 Euro

Materialkosten: 7 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

DU BIST EIN:E SUPERHELD:IN

Eine besondere Art der Begegnung durch gegenseitige Gesichtsbemalung.
Welcher Superheld:in/Wesen/Tier wäre ich gerne? Welche Kräfte, Eigenschaften hätte ich? Wie sehen sie aus? Erzähle darüber deinem Gegenüber und bitte die Person dein Gesicht entsprechend zu bemalen.
Und schon entsteht ein Raum voller Superheld:innen und Zauberwesen, die zusammen Geschichten schreiben.

Die dazu verwendete professionelle Körperfarbe ist dermatologisch getestet und leicht abwaschbar.

Ziele: Ressourcensuche und -stärkung. Empowerment. Feedback und Begegnung mit dem Gegenüber. Sich selbst und die Gruppe kennenlernen auf eine besondere Art. Freier, kreativer Ausdruck mit vielfältiger Sinneserfahrung.

Auch als ein Angebot für Kinder + Eltern/Bezugsperson geeignet.

ab 9 J.

Max. 12 Teilnehmende

2 St.

Preis: 180 Euro

7 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

CONNECTED THROUGH BODY ART

Achtsame Begegnung mit sich selbst, mit dem Körper und dem Gegenüber durch die gegenseitige Bemalung der Hände und Arme.

Die dazu verwendete professionelle Körperfarbe ist dermatologisch getestet und leicht abwaschbar.

Ziele: Nonverbale Begegnung mit dem Gegenüber, Entspannung, freier kreativer Ausdruck mit vielfältiger Sinneserfahrung.

Auch als ein Angebot für Kinder + Eltern/Bezugsperson geeignet.

ab 9 J.

Max. 12 Teilnehmende

60-90 min

Preis: 130 Euro

Materialkosten: 7 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

RAUM ZUM SCHMINKEN

In diesem Raum wartet alles auf dich, damit du dich selbst bemalen kannst. Mit dermatologisch getesteter professionelle Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.

Ziele: Freier, kreativer Ausdruck mit vielfältiger Sinneserfahrung. Möglichkeit zum nonverbalen Kennenlernen und Kontakt mit anderen auf eine besondere Weise.

Auch als ein Angebot für Kinder + Eltern/Bezugsperson geeignet.

ab 6 J.

Preis: 90 Euro

Materialkosten: 10 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

ACTIONPAINTING OHNE GRENZEN

Ein Raum, in dem du eigene Regeln der Aktion und Interaktion festlegen kannst. In dem alle Emotionen, Bewegungen, Geräusche möglich sind. Solange es für dich und andere sicher ist. Darauf achten wir, halten den Raum und stellen das Material zur Verfügung. Du kannst dich kreativ, körperlich und emotional austoben. Im ganzem leeren Raum. Auf den Wänden und auf dem Boden. Mit deinem feien kreativen Ausdruck kannst du den Raum erobern. Einzeln oder in Gruppen.

Ab 6 J.

3 Gruppen mit jeweils max. 6 Teilnehmenden/Tag

1 St./Gruppe

Preis: 39 Euro/Person

Ziele: Nonverbale Kommunikation nach außen durch expressiveren Umgang mit Farbe, Ausdruck und Entladung der Emotionen über den Körper und Farbe. Neue Art der Interaktion und der Selbsterfahrung.

Leitung: Anna Abramovich und Yulia Ezhova

TIME FOR TEAMWORK

Gemeinsame Spiele und Kunstwerke mit der Körperfarbe.

Für die Teilnahme solltest du bereit sein, sich auf dem Nacken und Händen/Armen bemalen zu lassen und andere zu bemalen.

Ziele: Aufbau und Stärkung der Gruppendynamik auf eine spielerische, kreative, nonverbale Weise

Ab 10 J.

Max. 20 Teilnehmende

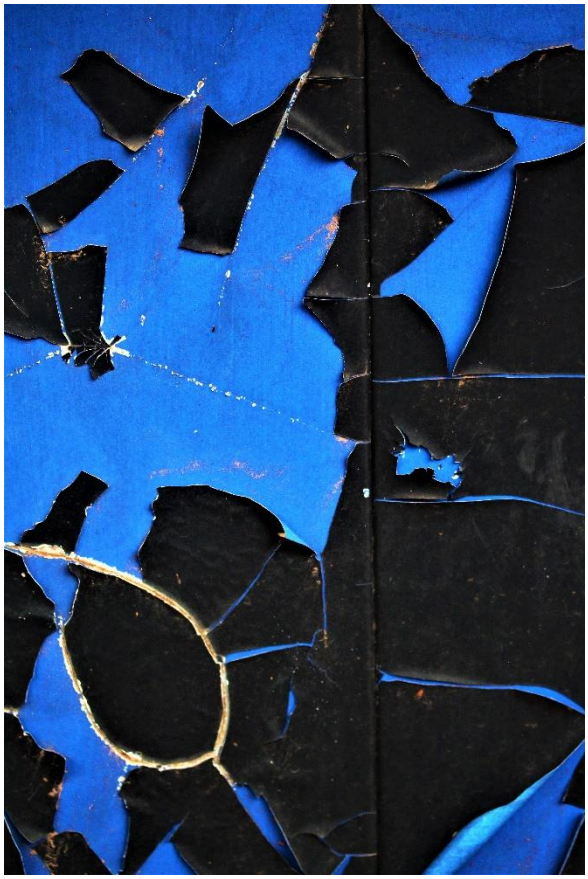
90 min

Preis: 150 Euro

Materialkosten: 5 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

MEDITATIVE FOTOGRAFIE



Erkunde die Umgebung um dich herum im Detail. Mit einem frischen Blick eines Kindes oder eines Außerirdischen. Verbinde dich achtsam mit deiner Umwelt. Ganz im Hier und Jetzt. Du wirst staunen, welche Schönheit und Kuriositäten alltägliche Dinge in sich verbergen und wirst für den Moment alles außerhalb vergessen.
Du wirst dafür dein Smartphone brauchen. Wenn du eine Kamera hast, dann sollte das Objektiv für Nahaufnahmen geeignet sein.

Ablauf:

- Vermittlung grundlegender Kompositionsregeln
- Achtsamkeitsübungen
- Motivsuche und Fotografie in der Umgebung
- Sammeln und besprechen der Ergebnisse

Ziele: Entspannung, Achtsamkeit, nachhaltige Förderung der bewussten, wertschätzenden, detaillierten Betrachtungsweise eigener Umwelt im Alltag, Perspektivwechsel, Kreativitäts- und Konzentrationsförderung, gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

Ab 14 J.

Max. 20 Teilnehmende

6 Stunden

Preis: 400 Euro

Leitung: Yulia Ezhova

INTUITIVE STICKEREI AUF PAPIER

Die Stickerei an sich ist ein sehr meditativer Prozess. Dies mit dem dafür ungewöhnlichen Material Papier zu verbinden, bringt noch mehr Achtsamkeit und eine besondere Sinneserfahrung mit sich.

Wir folgen keinen Mustern, sondern ausschließlich der Intuition.

Auf einem kleinem Stück Papier wirst du erst mit dem Eigenleben von der Aquarellfarbe spielen. Um anschließend die entstandenen neuen Welten mit der Stickerei, Perlen, Knöpfen, Federn zu verzieren. Grundkenntnisse der Stickerei/Nähen wären zum Vorteil. Es wird eine möglichst stille, achtsame Atmosphäre angestrebt.

Ziele: Entspannung, Achtsamkeit, Konzentration, freier kreativer Ausdruck

Ab 14 J.

Max. 6 Teilnehmende

3 St.

Preis: 270 Euro

Materialkosten: 10 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG DURCH BODYART

Wer bin ich? Was sind meine Stärken, Ressourcen, meine Licht- und Schattenseiten, Ziele, Wünsche und Talente?

> „Um zu wissen wer Du bist,
> musst Du erstmal vergessen,
> was andere über Dich gesagt haben."

Durch die intuitive Selbstbemalung gegenüber dem Spiegel, begegnest Du Deinem wahren Selbst. Trittst mit Dir in einen intensiven Dialog. In einem sicheren Rahmen und auf eine kreative, spielerische Weise. In diesem Prozess sind alle Ausdrucksmöglichkeiten erlaubt und willkommen.

Begegne Deinem Körper, Deinen Empfindungen, Deiner Einzigartigkeit, werde über Deine Glaubensätze, Deine Emotionen, Deine Identität bewusst. Du kannst sie farblich ausdrücken, ausleben, transformieren und zelebrieren.

Bei jedem Setting trittst Du mit neuen Fassetten Deiner Persönlichkeit in Kontakt. Die sich oft hinter den gesellschaftlich oder familiär aufgezwungenen Rollen, Anforderungen und Glaubenssätzen verbergen. Bis sich ein ganzes authentisches Bild Deiner Selbst zusammenfügt. Das Wissen darüber, wer Du wirklich bist, darauf zu vertrauen, was Du fühlst und was Deine Grenzen, Stärken sind, ist eine unerschütterliche Grundlage für die Selbstliebe, den gesunden Selbstwert und Resilienz.

Was sagt Deine innere Stimme zu einem aktuellen Anliegen?

Über die aktuellen Körperempfindungen gelangst Du zu entsprechenden Farben, Motiven, Emotionen, Geschichten, die Du auf Dein Gesicht überträgst. Über diese achtsame, intensive Zeit mit Dir selbst, gelangst Du mit meinen unterstützenden Fragen und wohlwollendem Feedback der Gruppe zu Deinen Antworten, einem neuen Blick auf Dein Anliegen und verkörperlichst die entdeckten Ressourcen.

Dieser Prozess bietet eine Erfahrung der Selbstermächtigung. Denn Du bestimmst über Deinen Körper, Deine Umwandung, Spielst mit neuen Rollen.

Es hat einen weiteren positiven Effekt: Du wirst Dich hauptsächlich mit den Fingern bemalen. Und das bedeutet stundenlange Selbstmassage mit der wohlriechenden cremigen Körperfarbe. Die Kombination der Sinneseindrücke, erlaubt eine intensive Wahrnehmung, den Fokus auf den Moment, Zentrierung und Entspannung.

Der Prozess kann auf Wunsch und nach Absprache, zur Erinnerung und Nachreflexion von mir fotografisch dokumentiert werden.

Es sind weder künstlerisches Talent noch Vorerfahrung notwendig. Wir verwenden in unserem Setting professionelle, dermatologisch getestete Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.

Bereite Dir bitte etwas zum Schreiben, zum Abschminken und einen Spiegel vor.

Ab 14 J.

max. 6 Teilnehmende

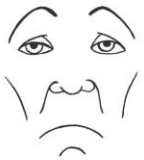
Dauer: ca. 3 St.

Preis: 60 Euro/Person

Auch Online möglich

Leitung: Yulia Ezhova

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG ALS
FREIER EMOTIONSAUSDRUCK-
VERANSTALTUNGSREIHE



Es ist eine emotionsgeladene Zeit, in der der angemessene Emotionsausdruck zu kurz kommt. In dieser Veranstaltungsreihe (5 Treffen) werden wir uns in einem beschützten Rahmen diesem Ausdruck widmen. Die Emotionen wie Wut, Trauer, Freude, Schuld, oder Angst wechseln sich ab. Und Du kannst bei jedem Treffen selbst entscheiden, welche Emotion bei Dir gerade aktuell ist, oder zu welcher Emotion Du am wenigsten Zugang hast und ausagieren möchtest. Hier ist alles erlaubt und willkommen.
Du brauchst keine Vorerfahrung oder künstlerisches Talent.
Durch die aktuellen Körper- und Gesichtsempfindungen gelangst Du zu entsprechenden Farben und Motiven. Diese wirst Du intuitiv auf Dein Gesicht übertragen.
So entsteht ein künstlerischer Dialog mit Dir selbst über den Spiegel, bei dem ich und die Gruppe dich begleiten. In diesem Prozess kannst Du Deine Emotionen und Geschichten nach Außen bringen, sichtbar, fassbar machen und transformieren. Erkunde die Gestalten, die in Deiner Maske zu Tage kommen. Lebe sie mit Körper und Stimme aus. Du kannst sie willkommen heißen, verabschieden, umwandeln oder um Ratschläge bitten.

Bereite Dir bitte etwas zum Schreiben, zum Abschminken und einen Spiegel vor.

Wir verwenden professionelle Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.

3 St.
Ab 18 J.
max. 6 Teilnehmende
Preis: 60 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG ZUM THEMA:
„MEINE KRAFT- UND SCHUTZQUELLE“

Ich lade Dich herzlich ein, durch die intuitive Gesichtsbemalung, Dir selbst auf eine neue Art und Weise zu begegnen. Im Dialog mit sich selbst über den Spiegel und in Begleitung der Gruppe, eigene Ressourcen und neue Visionen zu entdecken.

Durch die aktuellen Körper- und Gesichtsempfindungen gelangst Du zu entsprechenden Farben und Motiven. Diese wirst Du intuitiv auf Dein Gesicht übertragen.
Dadurch werden neue Perspektiven, Emotionen, Ressourcen oder Wünsche ins Gesicht geschrieben, die Du selbst kreativ begegnen und transformieren kannst. Dabei kannst Du gerne frei und spontan Bewegungen und Stimme mit einbeziehen.
Alles ist erlaubt und willkommen.

Bereite Dir bitte etwas zum Schreiben, zum Abschminken und einen Spiegel vor.
Du brauchst keine Vorerfahrung oder künstlerisches Talent.

Wir verwenden professionelle Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.

3 St.
Ab 14 J.
max. 6 Teilnehmende
Preis: 60 Euro/Person

Auch online möglich

Leitung: Yulia Ezhova

INNERE SCHÄTZE

Begebe dich auf die Reise nach deinem inneren Schatz. Der größten und wichtigsten Ressource, die du jetzt brauchst. Hier wirst du darin unterstützt für deine Ressource ein Symbol zu finden und kreativ zu verkörperlichen.

Dazu verwenden wir dermatologisch getestete professionelle Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.

Was und wie großflächig du bemalst, entscheidest nur du.

Ziele: Ressourcensuche und Stärkung. Feedback und Begegnung mit dem Gegenüber. Freier, kreativer Ausdruck mit vielfältiger Sinneserfahrung.

ab 14 J.

Max. 16 Teilnehmende

90 min

Preis: 150 Euro

Materialkosten: 5 Euro/Person

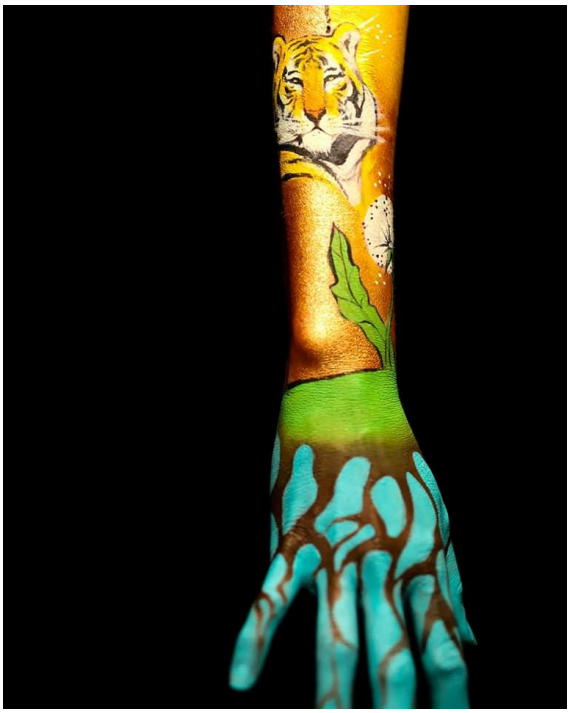
Leitung: Yulia Ezhova

DIE NATUR IN UNS (BEMALT WERDEN)

Wir sin alle einzigartig und unterschiedlich, sprechen verschiedene Sprachen, gehören diversen Kulturen an. Was uns jedoch immer verbinden wird: wir sind alle Teil der Natur und finden in ihr unsere Lebensgrundlage, die Kraft, die Entspannung und erinnern uns, worauf es wirklich ankommt.

Lasse dir von mir ein kleines Stück Natur auf deinen Körper malen. Nach Motiven aus der Natur und Tierwelt oder nach den 4 Elementen:
Feuer, Wind, Erde und Wasser.

Ich verwende dermatologisch getestete professionelle Körperfarbe, die leicht abwaschbar ist.



Ziele: Entspannung, sich was Gutes tun

und beschenken lassen.

Kein klassisches Kinderschminken!

10-30min pro Person

ab 6 J.

Preis: 100 Euro/St.

Leitung: Yulia Ezhova

KONTAKTDATEN

Yulia Ezhova
Leibnizstr. 7B
31134 Hildesheim

+4917684588582

bodyarttherapyproject@gmail.com

@bodyarttherapyproject auf Social Media

www.bodyarttherapyproject.com

KONTODATEN

Yulia Ezhova
IBAN: DE66 2595 0130 0034 1757 07
BIC: NOLADE21HIK