ANGEBOTE DER KÜNSTLERISCHEN SELBSTERFAHRUNG

FÜR DIE LGBTQIA+ COMMUNITY

auf deutsch, russisch oder spanisch

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

und Anna Abramovich (Grafikdesignerin BA, Künstlerin, Illustratorin)

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 tiefen, 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 Dein wahres Ich, Deine innere Stimme, Deine Intuition zu einem aktuellen Anliegen? Welche Entscheidung ist für Dich die Richtige, wie soll es weiter gehen?

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 den 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.

Voraussetzungen

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 und einen Spiegel vor.

max. 6 Teilnehmende
Dauer: ca. 3 St.
Preis: 50 Euro/Person

Bei Onlinesettings:
Bereite Dir

- etwas zum Schreiben vor,
- einen Spiegel,
- guten Internetzugang,
- eine Webcamera,
- ruhigen Raum, wo Du ungestört bist,
- etwas zum Abschminken, was Du später symbolisch verbrennen/loswerden kannst,
- einen Pinsel,
- und das Wichtigste: die Farbe. Idealerweise ist es Schminkfarbe auf Fettbasis. Auch die auf Wasserbasis, wenn Du es erst mit Wasser anrührst. Für das eine Mal geht aber auch alles andere, was Du mit Fingern auf das Gesicht auftragen kannst. Zur Not geht auch Wasserfarbe, Gouache, Fingerfarbe, Make-up etc.

Preis: 30 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.

Max. 12 Teilnehmende

60-90 min

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

Preis: 20 Euro/Person

Leitung: Yulia Ezhova

KÖRPERBEMALUNG

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.

Preis: 20 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.

3 Gruppen mit jeweils max. 6 Teilnehmende 1 St./ Pro Gr.

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.

Preis: 39 Euro/Person

Leitung: Anna Abramovich und Yulia Ezhova

INTUITIVES ZEICHNEN IN MUSIKBEGLEITUNG

Rhythmisches Zeichnen mit Graphit im Großformat

Es wird in einem Tempo gezeichnet, das von einer vielseitigen Musik bestimmt wird. Mal wird es wild, mal wird es beruhigend wirken. Die Emotionen werden in der Kreativität rausgelassen. Konzentration und Entspannung begleiten den gesamten Prozess. Man braucht keine künstlerische Erfahrung mitzubringen.

Ziel: Nonverbaler kreativer Ausdruck und Entladung der Emotionen über den Körper, Materialien und Musik. Experimentierfreude, Kreativität, Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund.

Angaben zur Zielgruppe:

Gruppe bis 10 Teilnehmer

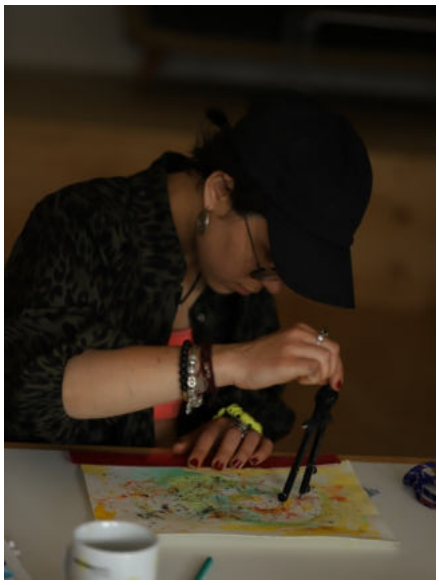
3 Stunden

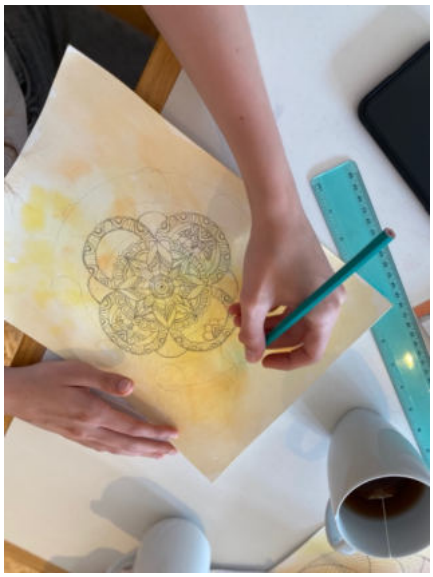
Preis: 300,00€ (inkl. 100,00€ Materialkosten)

Leitung: Anna Abramovich

MEDITATIVES MALEN

Mandalas zeichnen, ausmalen





In dem Kurs erschaffst du dein eigenes Mandala. In einem ruhigen Raum werden wir uns dem Gleichgewicht widmen. Hier geht es um Ruhe und Kraft. Keine künstlerische Erfahrung notwendig.

Ziele: Freier kreativer Ausdruck. Die Technik wirkt entspannend, weil sie überwiegend auf den Prozess ausgerichtet ist. Experimentierfreude, Kreativität, Spaß Es spricht die Fantasie an und fördert die Vitalität.

Angaben zur Zielgruppe:

Gruppe bis 12 Teilnehmer

3 Stunden

Preis: 300,00€ (inkl. 100,00€ Materialkosten)

Leitung: Anna Abramovich

ABSTRAKTE MALEREI

Intuitives Malen

In diesem Workshop entdeckst du deine Intuition neu. Frei, spielerisch in einem ruhigen Raum werden wir uns den Farben und Formen widmen. Ich zeige dir bestimmte Techniken und du wirst deiner Fantasie freien Lauf geben, lernst loszulassen und erschaffst dein eigenes Kunstwerk. Ich begleite dich durch den gesamten Prozess.

Ziele: Freier kreativer Ausdruck. Die Technik wirkt entspannend, weil sie überwiegend auf den Prozess ausgerichtet ist. Experimentierfreude, Kreativität, Spaß Es spricht die Fantasie an und fördert die Vitalität.

Angaben zur Zielgruppe:

Gruppe bis 12 Teilnehmer

3,5 Stunden

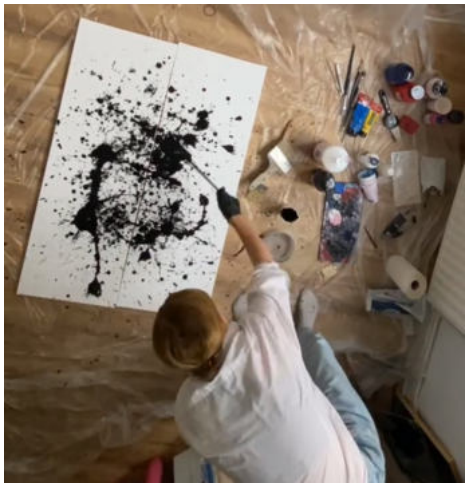
Preis: 350,00€

Die Leinwand soll mitgebracht werden. (Ab 50x50cm).

Farben und Malwerkzeuge werden gestellt.

Leitung: Anna Abramovich

ACTIONPAINTING AUF DER LEINWAND



Lass die wilden Impulse in dir rauskommen. Wir werfen, gießen und tröpfeln die Farbe auf die Leinwand, bis ein würdiges Kunstwerk entsteht, das deinen inneren Aufschrei spiegelt.

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.

Angaben zur Zielgruppe:

Gruppe bis 10 Teilnehmer

3,5 Stunden

Preis: 350,00€

Die Leinwand soll mitgebracht werden. (Ab 70x70cm).

Farben und Malwerkzeuge werden gestellt.

Leitung: Anna Abramovich

MODELIERE MIT LUFTTROCKENDEN TON

Dieser Kurs widmet sich der experimentellen Gestaltung mit Ton. Dabei geht es vor allem um den Prozess, sich neue Ausdrucksmöglichkeiten beim keramischen Arbeiten zu erschließen und aus dem eigenen künstlerischen Potenzial zu schöpfen. Entfremdete Werkzeuge, Musik, Ganzkörpereinsatz, Verformungen aus der Aktion heraus und natürlich die Gruppe dienen uns als Inspirationsquellen.

Ziel: Entwicklung der haptischen Wahrnehmung, Entspannung, freier kreativer Ausdruck. Das Formen von Ton fördert die Feinmotorik. Es spricht die Fantasie an und fördert die Vitalität.

Angaben zur Zielgruppe:

Gruppe bis 10 Teilnehmer

Preis: 300,00€ (inkl. Materialkosten)

Leitung: Anna Abramovich

KONTAKT:

Yulia Ezhova: +49176 84 588 582

bodyarttherapyproject@gmail.com

Anna Abramovich: +49163 79 603 59

annaabramovica@gmail.com

Weitere Infos auf www.bodyarttherapyproject.com