

Atelier Yogart

Kunsttherapie, Malatelier, Yoga



**Unterstützung, Prävention und Begleitung
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Therapie mit gestalterischen Mittel • Malatelier
Körper- und Atemübungen • Entspannungsverfahren • Meditation



ÜBER MICH

Sandrine Grossenbacher ist ursprünglich Architektin MSc ETH und künstlerisch tätig seit 2001. Kunst und Psychologie haben sie bereits vor ihrem Studium interessiert. Mit den Ausbildungen zur eid. dipl. Kunsttherapeutin, Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie und Yogalehrerin, werden die Komponenten von Körper, Psyche und Kunst miteinander vereint und führten zum Atelier Yogart.

Arbeit

- Kunsttherapeutin und Yogalehrerin in eigener Praxis seit 2017, Einzel- und Gruppentherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, anerkannte Lehrtherapeutin OdA ARTECURA
- Kunsttherapeutin im Vertretungspool, Triaplus AG, Integrierte Psychiatrie Zug seit 2024
- Kunsttherapeutin in Klinik Schützen Rheinfelden, Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie, 2023-2024
- Kunsttherapeutin in psychiatrischen und psychosomatischen Fachklinik ZURZACH Care, Braunwald, 2019-2023

Ausbildung

- eid. dipl. Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie, Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- Yogalehrerin nach International Yoga Alliance 500 Std. Das Yoga Haus, Zürich
- Master of Science ETH in Architektur, Zürich

Mitgliedschaft und Qualitätslabel

- Mitglied im Fachverband für Humanistische Kunsttherapie FHK, regelmässige Teilnahme an Weiterbildungen und Supervision
- Qualitätslabels EMR, EGK und Visana, EM-Fit Label. Yoga und Kunsttherapie werden von den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung in Alternativmedizin mitfinanziert.



ATELIER

Das **Atelier Yogart** befindet sich im Kreis 3 im Herzen der Binz in Zürich. Der Raum ist für für die Kunsttherapie sowie den Yogaunterricht ausgelegt.

Ich bin seit einigen Jahren im Bereich Psychiatrie & Psychotherapie tätig und arbeite gerne mit psychologischen- oder ärztlichen Psychotherapeut:innen zusammen.

Die Kunsttherapie eignet sich zur eigenständigen Behandlung, sie kann jedoch auch ideal andere Therapieformen ergänzen.

Sie hilft Menschen mit psychischen Problemen als auch körperlichen Beschwerden oder zur Prävention.

Angebot Kunsttherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- Einzeltherapie
- Therapie oder Malatelier in der Kleingruppe
- Nachbetreuung nach psychiatrischen Klinikaufenthalt
- Selbsterfahrung für Studierende am IHK
- Lehrtherapie OdA ARTECURA

Angewendete Methoden

Personenorientierte- und Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®), Werkenorientierte- und Themenzentrierte Gestaltungs- und Maltherapie, Ansätze der Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Kognitiven Verhaltenstherapie, Systemischen Therapie, Imagination, Achtsamkeit- und Entspannungsverfahren.

Angebot Yoga für Erwachsene

- In der Gruppe oder Einzeln
- Vinyasa, Yin Restorative, Atem & Meditation, Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga

EMR/EGK/Visana anerkannt für Yoga und Kunsttherapie.



GESTALTUNGS- UND MALTHERAPIE

Die **Kunsttherapie** ist eine eigenständige psychotherapeutische Disziplin welche künstlerische Prozesse mit psychotherapeutischen Interventionen und dem therapeutischen Gespräch verbindet. Die Therapie ist auch eine Form der Selbsterfahrung. Das Gestalten hilft, sich mit einem selbst zu verbinden, sich mit den eigenen Muster und Denkweisen auseinanderzusetzen und diese zu bearbeiten, mutig neues auszuprobieren und Lösungen zu finden. Neue Perspektiven können entwickelt werden. Das Sichtbar machen eines Werkes hilft, sich innerlich zu ordnen, unbewusstes zum Vorschein zu bringen, der Intuition zu folgen sowie Distanz zu Belastungen zu finden. Das entstandene Werk kann auch als Anker für den Alltag genutzt werden.

In der ruhigen Umgebung des Malateliers begleite ich Sie achtsam in Ihrem persönlichen Prozess. Gemeinsam klären wir Ihr Anliegen und Ihre Bedürfnisse sowie erarbeiten wir gemeinsam ein Therapieziel, welches nach einigen Sitzungen evaluiert wird.

Meine psychologische Grundhaltung entspricht dem ganzheitlich-humanistischen Menschenbild und dem personenzentriertem Ansatz. Dabei spielt der Fokus auf das Hier und Jetzt eine zentrale Rolle.

Schwerpunkte

- bei Lebenskrisen (Verlust etc.) und Neuorientierung
- bei symptomatischen Anliegen (Stress, Angst etc.)
- bei Krankheitsbildern (ADHS, Depression etc.)
- bei Traumata, PTBS
- allg. bei sämtlichen psychische Belastungen und Störungen, Psychosomatik und Schmerz
- Auseinandersetzung mit sich selbst / Persönlichkeitsentwicklung
- Prävention



MALATELIER

Das **Malatelier** findet in der Kleingruppe bis max. 6 Personen statt. In der Mitte des Ateliers steht ein Palettentisch mit vielen Gouache Farben und anderen Materialien. Sie gestalten Ihre Bilder mit den Händen oder dem Pinsel auf grossen Papierbögen an der Malwand. Ich unterstütze Sie während dem Malen und helfe Ihnen Neues zu wagen und Ängste überwinden. Das Malen ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst und unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse. Es stärkt die Intuition, weckt und fördert die Kreativität und die Persönlichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

- unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse
- weckt & fördert die Kreativität & Persönlichkeit
- Stärken der eigenen Ressourcen & Qualitäten
- Bewusstseinerweiterung (Gedanken, Gefühle werden geklärt)



KINDERMALEN

Regelmässiges Malen im Atelier macht Freude, fördert die Kreativität und Phantasie von Kindern und stärkt ihr Selbstvertrauen. Im Atelier können sie mit Farben und Formen experimentieren und sich ohne Erwartungs- und Leistungsdruck dem Malen hingeben. Dieser Prozess ermöglicht dem Kind, sich frei auszudrücken und zu entfalten sowie seine individuelle Ausdrucksweise zu finden. Die Kinder werden achtsam und wertfrei bei der Umsetzung ihrer Bilder und Geschichten begleitet. Im Atelier stehen hochwertige Gouachefarben, Pinsel und grosse Papierbögen zur Verfügung.

- weckt & stärkt die Kreativität
- fördert Aufmerksamkeit & Konzentration
- stärkt die Persönlichkeit & den Selbstwert
- unterstützt die Selbständigkeit & Eigenverantwortung
- steigert die eigene Ausdrucksfähigkeit
- verfeinert das Wahrnehmungsvermögen
- führt zu mehr Ruhe & Ausgeglichenheit
- geeignet zur Behandlung von symptomatischen Anliegen

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- Gruppensetting
- nach Vereinbarung Einzel



YOGA

Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und miteinander zu verbinden. Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl werden durch Yoga verbessert. Es fördert die Achtsamkeit, Konzentration und Geduld sowie die innere Harmonie und Zufriedenheit.

Schwangerschaftsyoga (Prenatal) hilft, um auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit aufzubauen, welche die Schwangerschaft unterstützt und zur Geburt vorbereitet. Entspannungspositionen unterstützen das Wohlbefinden und das gezielte Einsetzen der Atmung hilft die Wahrnehmung zu verfeinern und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Ein Einstieg ist in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich.

Ziel der **Meditation** ist es, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, damit Stille eintreten kann. Dadurch kommen wir in Kontakt mit uns selbst und erlangen so Selbsterkenntnis. Über die Regulation und Vertiefung der Atmung durch kontrollierte Atemübungen **Pranayama** wird der Körper entspannt und ausgeglichen.

Kursdaten auf www.atelieryogart.com

- Einzellektionen in der Gruppe
- Diverses Gruppen Abo-Angebote (5er-, 10er-, 20er-Abo)
- Privatlektion



Atelier Yogart

Sandrine Grossenbacher

Atelier Yogart

Kunsttherapie, Malatelier & Yoga

Uetlibergstrasse 111 - 8045 Zürich

+41 79 652 60 57 - info@atelieriyogart.com

www.atelieryogart.com

© AtelierYogart

by Sandrine Grossenbacher

Christine Benz Photographie