



Wandel und Veränderung gestalten:  
*kreativ und spielend durch die Wechseljahre*

## Wandel und Veränderung gestalten: *kreativ und spielend durch die Wechseljahre*

### Zielgruppe

Studierende\* und praktizierende\*\* Kunst-Therapeutinnen und Interessierte.

*Dieses Seminar möchten wir vorerst nur für Frauen anbieten.*

### Beschreibung

Im Alter zwischen fünfzig und sechzig wechselt und wandelt sich einiges - nicht nur bei Frauen.

Die Lebensmitte liegt hinter uns, im Berufsleben drängen junge Kolleg\*innen vor, Kinder sind ausgeflogen, Eltern brauchen Betreuung, Beziehungen verändern sich.

Wie energetisch fühlen wir uns noch? Macht sich das Altern bemerkbar? Solche Herausforderungen können den Wunsch nach Veränderung oder gar Krisen auslösen.

*Was jetzt? Was war? Was bleibt? Was wird?*

*Welche neuen Möglichkeiten tun sich auf?*

Diese Fragen bearbeiten wir im Kurs mit spielerisch-kreativen Methoden aus der Drama-/Theatertherapie, mit Informationen zu medizinischen und gesellschaftlichen Aspekten und durch den Austausch von inspirierenden und stärkenden Erfahrungen.

\* *wird den Studierenden während der Ausbildung zur Kunsttherapie als geforderte Selbsterfahrungs-stunden bestätigt und angerechnet;*

\*\* *anerkannte Weiterbildung*

### Lernziele

- Lernen, was Altern und Wechseljahre für Menschen in verschiedenen Kulturen und in Geschichten bedeuten
- Wissen erwerben zu physiologischen Veränderungen des Körpers und des Körperbildes in den Wechseljahren
- Leichtigkeit gewinnen durch die kreative Bearbeitung von Themen
- Strategien zum Umgang mit Veränderungen und Krisen kennenlernen - für sich persönlich und für die therapeutische Begleitung
- Das spielerische Erforschen des Lebens für sich wieder entdecken

### Datum - Zeit - Ort

<b>Do 5.10.2023</b>		19.00 - 20.30 Uhr: Online-Kick off für Themensammlung etc.
<b>Sa 21.10.2023</b>		9.30 – 18.00 Uhr, Institut apk, Thalwil
<b>So 22.10.2023</b>		9.30 – 16.00 Uhr, Institut apk, Thalwil

### Dozentinnen

- Susann Rieben, Kulturschaffende, Drama-/Theatertherapeutin mit Branchenzertifikat DTI
- Danièle Viviane, Dozentin für Medizingrundlagen; dipl. Physiotherapeutin; Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Kunsttherapeutin ED

**Kurskosten** | CHF 480.-

**Anmeldung** | <https://institutapk.ch/weiterbildung/>