

# **Een ontdekkingsstocht**

## **Je eigen ontdekkingen doen door beeldend te werken**

### **Beeldend werken**

*Als je in beeld brengt wat je op dit moment voelt en beleeft, kom je in contact met je Zelf.*

*Je doet wat in je op komt; je laat je werk gewoon ontstaan. Er is geen ontwerp of plan.*

*Gewoon lekker opgaan in het proces van het doen.*

### **Loslaten**

*Kijken wat er ontstaat, zonder oordeel. Het hoeft niets voor te stellen en het gaat niet om mooi of lelijk. Je hoeft het ook niet te kunnen begrijpen.*

*Je kiest zelf het materiaal waarmee je gaat werken. Denk aan papier, krijt, stift, potlood, verf, klei, stof, wol, steen, het maken van een collage. Materiaal is aanwezig. De werkwijze bepaal je zelf.*

### **Je eigen proces**

*Na het beeldend werken breng ik je opnieuw in contact met het werk wat je hebt gemaakt, door je te laten terugkijken en te laten verwoorden wat je hebt beleefd in dit proces. Een mooie manier om een verbinding te maken naar je leven van alle dag.*

*Ik begeleid je hier in.*

## **Ben je benieuwd welke ontdekkingen jij doet?**

**Je kunt een afspraak maken om individueel of in een tweetal te komen werken op een avond van 20.00 uur tot 22.00 uur.**

### **Hoe? Wanneer?**

*In overleg spreken we een datum af.*

*Heb je interesse? Stuur dan een mailtje of bel even!*

**telefoon: 06-211 63 718**

**e-mail: [lily@zanna-gestalttherapie.nl](mailto:lily@zanna-gestalttherapie.nl)**

### **Waar?**

*In mijn praktijkruimte:*

*Burgemeester van Mierlostraat 9, 5126 CL Gilze*

**Tijd: 20.00 uur tot 22.00 uur**

**Kosten: € 60,00 p/p inclusief materiaal, koffie en thee**

**Graag tot ziens!**

**Lily van der Zanden, Gestalttherapeute**

**[www.zanna-gestalttherapie.nl](http://www.zanna-gestalttherapie.nl)**