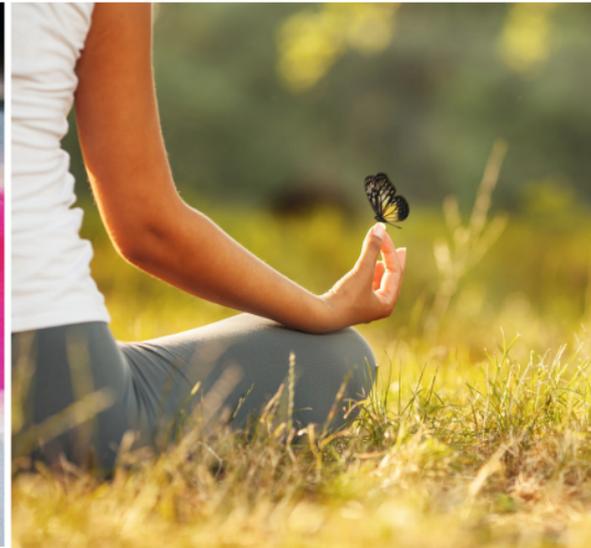


# Body-Mind-Art

Kreative Stressprävention



## Was haben Kunst, Tanz und Meditation gemeinsam?

Sie ermöglichen uns eine tiefe, heilsame Erfahrung des Hier & Jetzt durch Körper- und Sinneswahrnehmung. Stress entsteht, wenn wir den Kontakt zum gegenwärtigen Moment, zum Körper und den Sinnen verlieren.

- auf den lebendigen Körper lauschen
- kreative Spielräume erleben und heilsame Ausdrucksformen finden
- stressvolle Gedanken- und Verhaltensmuster erkennen und auflösen
- und immer wieder innehalten für das Jetzt!



## Inhalte:

Mit meditativen Übungen aus Kunst- und Tanztherapie entschleunigen wir und finden ganz zu uns selbst. Von hier aus eröffnen sich neue Perspektiven, Ideen und Freiheiten im Umgang mit herausfordernden Gefühlen und Situationen des Alltags. Wir entwickeln innere Bilder und Haltungen, die uns gut tun und stärken.

Vorerfahrungen mit Tanz, Kunst oder Meditation sind nicht erforderlich.

**Ein Kurs über 8 Wochen wird von den Krankenkassen bezuschusst.**

## Information und Anmeldung unter:

email: [info@body-mind-art.de](mailto:info@body-mind-art.de)  
website: [www.body-mind-art.de](http://www.body-mind-art.de)

## Jasmin Friedrich



Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Kunsttherapeutin (B.A.)

Integrative Tanztherapie (DGT)

Systemische Beraterin

Trainerin für Stressmanagement

Achtsamkeitspraxis (Zen & Qigong)  
seit 2005