



MuT

Muse und Therapie



Ein solidarisches Projekt von

**Schwere
Los**®



MuT

Muse und Therapie

Das Leben stellt uns täglich vor neue Herausforderungen. Und täglich machen wir neue Erfahrungen, meistern unser Schicksal, so gut wir es vermögen. Vieles gelingt, manches auch nicht. Es kommt vor, dass Rückschläge uns so sehr zusetzen, dass wir uns Hilfe und Begleitung wünschen.

Mut erfordert es, sich aufzumachen und Hilfe zu suchen. Und mit **MuT** hat sich ein Team gefunden, das bereit steht für das Abenteuer der Lebenskunst. So wie die griechische Muse, die ihre liebevolle Hand anbietet auf dem Weg zur Entfaltung.

Was bieten wir an?

- einen geschützten Raum und eine achtsame Zeit
- individuelle Begleitung einzeln oder in Gruppen
- verschiedene künstlerische Therapien und Ausdrucksformen (Musik, Malen, Plastizieren, Meditation, Theater, Tanz und Bewegung)
- Kontakt finden zu sich und anderen durch Tun in Stille und Austausch
- Entdecken, Entfalten, zum Ausdruck bringen
- Freude und lustvolles Tun frei von Ergebnisdruck
- Offenheit für alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Gesundheitszustand oder finanzieller Situation

Laufende MuT-Angebote:

- **Malerei und Plastizieren:** dienstags 17 - 19 Uhr
- **Kontakt-Musik:** jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 17 - 18.30 Uhr
- **TanzRaum.KörperZeit:** nur Einzeltermine
- **Coaching und Holoenergetic®:** montags 15.30 - 17 Uhr
- **Theater – Die Kraft der Geschichten:** mittwochs 16 - 17.30 Uhr
- **Hände, Herz und Hirn –** nur für Frauen und Mädchen: mittwochs 18.30 - 20.30 Uhr
- **Spurensuche Talente:** nur Einzeltermine

Anmeldung und Einzeltermine:

telefonisch an 0761-507502 oder per Mail an verein@schwere-s-los.de

Kosten: nach Absprache,
Richtsatz 10,- Euro pro Sitzung



Malen und Plastizieren: „Den Ariadnefaden aufnehmen“ mit Uta Hempelmann

Der „Ariadnefaden“ stammt aus der griechischen Mythologie. Ariadne, die Tochter des kretischen Königs Minos, überreichte ihn dem Prinzen Theseus. Er wollte den Minotaurus, ein in einem Labyrinth gefangenes Zwitterwesen aus Mensch und Stier, besiegen, ohne sich dabei verirren und sterben zu müssen.

Es kommt im Leben immer wieder vor, dass unsere innere Orientierung verloren geht oder ins Wanken gerät. Dann kann es heilsam sein, Themen schöpferisch umzusetzen, die uns gerade akut oder schon länger belasten und die (noch) schwierig oder gar nicht zu benennen sind. Gemeinsam finden wir diese Umsetzungsmöglichkeiten. Gestaltet wird mit verschiedenen Techniken, Farben und Materialien. Körperübungen oder musikalisches Improvisieren können ebenfalls Teil der Spurensuche sein. So erleben wir, wie entlastend und befreiend es wirkt, den Faden des eigenen Lebens mit Unterstützung wieder aufzunehmen.

dienstags 17 - 19 Uhr, Einzeltermine nach Vereinbarung



Kontakt-Musik

mit Hanna Wagener

Ein Gruppen- und Einzelangebot für Menschen, denen diemusikalische Improvisation und das gemeinsame Musikmachen eine willkommene Unterstützung sind, um mit sich selbst und anderen in einen lebendigen und achtsamen Kontakt zu treten. Persönliche Themen und in der Musik Erlebtes können bei Bedarf in den sprachlichen Austausch gebracht werden. Im Klangraum können persönliche Themen gehört und weiterentwickelt werden. Musikalische Vorfahrungen sind in keiner Weise notwendig.

*jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 17 - 18.30 Uhr
Einzeltermine nach Vereinbarung*



TanzRaum.KörperZeit

mit Lisa Hoffmann

Foto: Marina Moritz

„Ich habe da etwas im Herzen gefunden, was ich zu geben hatte. Habe es voller Freude und Staunen angenommen, habe es dann wieder losgelassen. Und dann habe ich hier etwas gefunden und auch da etwas rausgeholt. Und alles, was ich in mir gefunden habe oder plötzlich da war, habe ich alles irgendwann wieder verschenkt. Manches habe ich auch über mich rieseln und regnen lassen.“

Von einem Teilnehmer

Worte in den Ausdruck, Bewegung in Gefühle bringen. Raum erfahren in deinem Ausdruck und Sein, in deinen Gedanken und Gefühlen. Bewegung aufwirbeln und sich in Ruhe setzen lassen – von deiner Kopfkronen bis zu deinen Fußspitzen. Innen erleben, außen ertanzen, dein Ich-erspüren.

Herzlich lade ich dich ein, neue und vertraute Räume in dir mit Tanz und Bewegung zu entdecken und dir Zeit zu nehmen, dir und deinem Körper nah zu sein und Wohfühliges zu schenken.

Einzeltermine nach Vereinbarung





Coaching und Holoenergetic®

mit Anita Olland

Globalisierung, Digitalisierung und künstliche Intelligenz führen zu wichtigen Übergängen sowohl in der Arbeitswelt als auch in unserem Alltag. Die Wiederherstellung unserer Menschlichkeit ist lebenswichtig und eine individuelle und kollektive Frage. Die Ernährung des inneren Friedens bewahrt die Fähigkeit zur Unterscheidung und Wahrnehmung und damit zu angemessenen und relevanten Entscheidungen und Handlungen. Deshalb biete ich Folgendes an:

Coaching (auf Deutsch und Französisch):

Sich selbst wertschätzend und wertschöpfend begegnen, eigene Talente und Motivationen erkennen und berufliche und soziale Perspektiven nutzen und umsetzen. Einzelne à 45 Minuten und 2-6 Personen à 90 Minuten

Aus der **Holoenergetic®** nach **Dr. Laskow**, **Herzmeditation** und **Vergebung** (auf Deutsch, Englisch und Französisch):

Mehr Infos über Holoenergetic® nach Dr. Laskow unter www.anita-olland.com.

Gruppen von 2 - 6 Personen à 90 Minuten

montags 15.30 - 17 Uhr

bitte Termin vereinbaren



Theater – Die Kraft der Geschichten

mit Jasmin Kirschbaum

*„Das Universum besteht aus Geschichten,
nicht aus Atomen.“*

Theater bietet uns die Möglichkeit, die Geschichten zu entdecken und zum Leben zu erwecken, die wir in uns tragen.

Theater – das ist Spiel, Bewegung, Stimme, Sprache und Körper. Es bietet vielerlei Möglichkeiten, um sich auszuprobieren, in fantastische Welten zu tauchen und in ungewohnte Rollen zu schlüpfen. Durch das Spiel ist es uns möglich, innere Themen zu erforschen und uns neu zu entdecken oder bisher Unerhörtem zuzuhören. Im Vertrauen auf die Wirkkräfte des Theaters schaffen wir gemeinsam einen Raum, um Geschichten lebendig werden zu lassen und in der Gruppe unterstützenden Kontakt zu finden und neue Lebendigkeit zu spüren. Keine schauspielerischen Vorerfahrungen nötig.

mittwochs 16 - 17.30 Uhr



„Hände, Herz und Hirn“ – Gestalten mit verschiedenen Werkstoffen

mit Stephanie Breidenstein

Komm herein und lass dich inspirieren!
Hier gibt es Wolle, Ton, Papier, Kleister und Draht,
Steine, Hammer und Meißel. Wonach ist dir?

Möchtest du mal alles gegen den Strich bürsten?
Dann filz im Farbrausch die Wolle!
Möchtest du was Neues aufbauen? Dann model-
lier den Ton nach deinen Ideen oder form eine
Figur aus Draht und Pappmaché!

Oder mal so richtig draufhauen? Dann schnapp
dir Hammer und Meißel und gib dem Stein deine
Ecken und Kanten, Dellen und Kurven!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen
und Mädchen, die (sexualisierte) Gewalt
erfahren haben.

mittwochs 18.30 - 20.30 Uhr



MuT zum künstlerischen Talent – eine Spurensuche

mit Michael Labres

Wir sind mit so vielem ausgestattet – mit mehr, als wir denken! In uns tragen wir sämtliche Anlagen zu Fähigkeiten, die wir zum Teil bewusst ausleben, die oft aber auch unbewusst im Verborgenen liegen. Ob und wann diese Talente an die Oberfläche treten, hängt meist von äußeren Faktoren ab. In meinem Einzelsetting biete ich einen offenen Raum zur Inspiration, zur Erforschung künstlerischer Anlagen. Über das Kennenlernen im Gespräch zeigen sich meist spontan schon diese Schätze als ein inniges Bedürfnis, diese auszuleben. Über das Ausprobieren anhand unterschiedlicher Herangehensweisen treten sie dann hervor: sei es ein musikalisches oder schauspielerisches Talent oder eine Begabung zum Schreiben und vieles mehr.

Da wir als MuT-Team vernetzt arbeiten, kann bei Bedarf auch gezielt in andere MuT-Angebote weiter vermittelt werden. Die Spurensuche kann also beginnen, herzlich willkommen!

*Einzeltermine
nach Vereinbarung*



MuT ist hervorgegangen aus Räume für Kunst und Therapie e.V., auch „Die Sternwaldstraße“ genannt, die mit ihrem Namen seit 1994 für professionelle künstlerische und therapeutische Begleitung in Freiburg steht. Das MuTige Team arbeitet intensiv zusammen und bietet dadurch eine gut vernetzte Betreuung.

Alle Angebote von MuT finden in den Räumlichkeiten von **Schwere(s)Los! e.V.** im Kleineschholzweg 5 (2 min. zur Haltestelle Eschholzstraße) statt.

Anmeldung und Info

Telefon 0761 – 50 75 02

Mail verein@schwere-s-los.de

Web www.schwere-s-los.de

Unsere Arbeit finanziert sich über Spenden und Stiftungen. **Wollen Sie mit Ihrer Spende helfen**, dass Menschen in seelischer Not professionelle Begleitung erhalten?

Schwere(s)Los! e.V.

IBAN: DE66 4306 0967 7916 3549 00

BIC: GENODEM1GLS | GLS Bank eG

Unterstützen Sie uns gern auch mit einer Fördermitgliedschaft! Infos unter: 0761-507502 oder verein@schwere-s-los.de

Kulturamt | **Freiburg** 
IM BREISGAU

Stiftungsverwaltung



Freiburg

www.schwere-s-los.de