



Atelier Nirodha

Atelier



Das kleine, feine **Atelier Nirodha** befindet sich innerhalb der geschichtsträchtigen Gemäuer des Oederlin Areals, flussabwärts am Rand von Baden, direkt am Limmatufer. Es eröffnet Ihnen einen Raum für Ruhe, Stille und Kreativität. In einer geschützten und wertfreien Atmosphäre können sich Erwachsene jeden Alters mit dem **Personenorientierten Malen / der Personenorientierten Maltherapie IHK (POM)** ihrem kreativen Schaffen frei hingeben oder sich nach der kunsttherapeutischen Methode in ihrem Prozess achtsam unterstützen und begleiten lassen.

Das Atelier Nirodha legt grossen Wert auf Qualität und Sorgfalt und ist für max. 3 Personen ausgelegt. Dadurch ist eine persönliche, intensive und professionelle Betreuung in intimer Atmosphäre möglich. Hier stehen Sie mit all Ihren Bedürfnissen, Qualitäten und Anliegen im Mittelpunkt.

Angebot

- Personenorientiertes Malen /
Personenorientierte Maltherapie IHK (POM)
- Lösungsorientierte Maltherapie IHK (LOM®) *in Ausbildung*
- Traumatherapie *in Ausbildung*
- Sinnen- und Körperorientiertes Ausdrucks-malen für Menschen mit Demenz, Verein Treffpunkt Demenz und Kultur

Personenorientiertes Malen / Personenorientierte Maltherapie IHK (POM)



Personenorientiertes Malen / Personenorientierte Maltherapie IHK – ehemals Begleitetes Malen - ist eine Form der Selbsterfahrung. In der ruhigen, wertfreien Atmosphäre des Malateliers gestalten Sie Bilder, die weder vorgegeben noch vorgedacht sind, sondern im gegenwärtigen Moment aus dem ersten Impuls heraus entstehen. Auf einer nonverbalen Ebene kommen Sie über die Berührung in Kontakt mit dem Bild – und damit mit sich selbst. Über die «Arbeit am Bild» können wiederkehrende Themen sowie belastende, störende Denk- und Verhaltensmuster erkannt und malend bearbeitet werden.

Ziel ist es, diese bewusstgewordenen Erfahrungen in den Alltag zu transferieren. In Ihrem ganz individuellen Malprozess stehe ich Ihnen stets zur Seite und werde Sie mit Wertschätzung, Empathie und Sorgfalt achtsam begleiten und unterstützen.

Indikationen

- Weckung und Förderung der Konzentration, Geduld und Achtsamkeit
- Persönliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse
- Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte, -wirksamkeit und -entfaltung
- Bewusstseinsweiterung
- Kontakt und Förderung zu eigenen Ressourcen und Qualitäten
- Stärkung der Persönlichkeit, der Selbstständigkeit und des Selbstvertrauens
- Weckung und Förderung der Kreativität sowie des schöpferischen Potenzials
- Bewältigung von Lebenskrisen
- Symptomatische Anliegen
- Krankheitsbilder

Kursdaten

- Kursstunden über www.atelier-nirodha.com
- Gruppensetting à 2.5 Stunden, 80 CHF, inkl. Material
- Einzelsetting nach Vereinbarung, 110 CHF / Stundenansatz, inkl. Material
- Bildergespräch nach Vereinbarung, 110 CHF

Sinnes- und Körperorientiertes Ausdrucksmalen für Menschen mit Demenz



Der Verein «Treffpunkt Demenz und Kultur», welcher von Katharina Müller 2014 begründet wurde, ist mit seinem **Atelier Mobile** zweimal wöchentlich mit Pinseln, Farben, kleinen Staffeleien und sämtlichen nötigen Malutensilien zu Gast im beliebten, zentral gelegenen **Quartiercafé Kafi Mümpfeli** in Zürich-Affoltern sowie im **Museum Rietberg** in Zürich. Das Atelier Mobile gestaltet im geschützten öffentlichen Raum Treffpunkte für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind.

Ziel ist es, Menschen mit einer dementiellen Erkrankung eine zusätzliche Teilhabe am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben zu ermöglichen und sich einer malerischen und gestaltenden Tätigkeit hinzugeben. Der Fokus liegt dabei auf dem schöpferischen Erleben, im Hier und Jetzt. Mit Wertschätzung, Empathie und Mitgefühl werden die Malenden in ihrer ganz individuellen schöpferischen Ausdrucksweise und damit in ihrer Persönlichkeit und ihren ureigenen Qualitäten gestärkt. Dies kultiviert das Vertrauen in sich selber und in die eigenen Fähigkeiten.

Gerade in Lebenssituationen, in denen wir uns verändern, ist es hilfreich, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erfahren. Malend kann dies auf einem Weg geschehen, für den es keine Worte braucht. Wegweisend ist der Wunsch nach einer bestimmten Farbe, einem Rhythmus, einem Impuls zu einer Bewegung oder einem inneren Bild.

Damit sich die Teilnehmenden gut auf diese Art zu malen einlassen können, bieten wir zum Einstieg sanfte Körperübungen an, die Körper und Geist in Einklang bringen. Als Malbegleiterinnen nehmen wir die Verantwortung wahr, dabei sowohl den notwendigen Schutz zu gewährleisten als auch den Austausch und die Begegnung zu ermöglichen.

Verein Treffpunkt Demenz und Kultur



Atelier Mobile im Kafi Mümpfeli in Zürich-Affoltern

Freies Malen und Gestalten im Quartiercafé

- Daten über www.demenz-kultur.ch
- Jeden zweiten Mittwoch, 14.30 bis 17.00 Uhr
- Begleitetes Malen und Gestalten im Atelier – Spaziergang – Zʼvieri im Café
- Pro Tag, 70 CHF, inkl. Atelierbegleitung, Material und Zʼvieri

Atelier Mobile im Museum Rietberg

Kunstvermittlung im Museum und freier Ausdruck im Atelier

- Daten über www.demenz-kultur.ch
- Jeden Freitag, 11.00 bis 16.00 Uhr
- Gemeinsames Mittagessen – Museumsbesuch unter der Leitung der Kunstvermittlerin – Begleitetes Malen und individuelles Gestalten mit dem Atelier Mobile in der Werkstätte des Museums Rietberg – Spaziergang im Park – Zʼvieri
- Pro Tag, 150 CHF, inkl. Mittagessen, Museumseintritt, Kunstvermittlung, Atelierbegleitung und Zʼvieri

Anmeldung und Kontakt

Verein Treffpunkt Demenz und Kultur

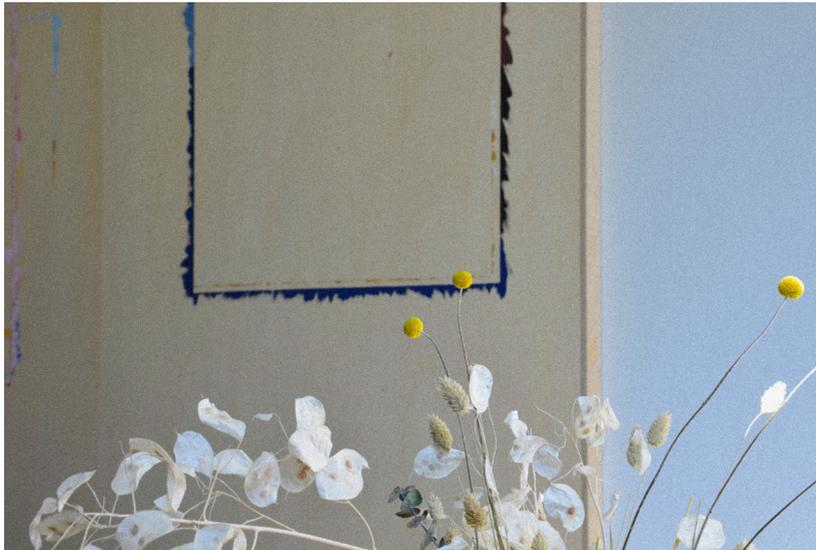
Katharina Müller

M +41 79 620 97 65

treffpunkt@demenz-kultur.ch

www.demenz-kultur.ch

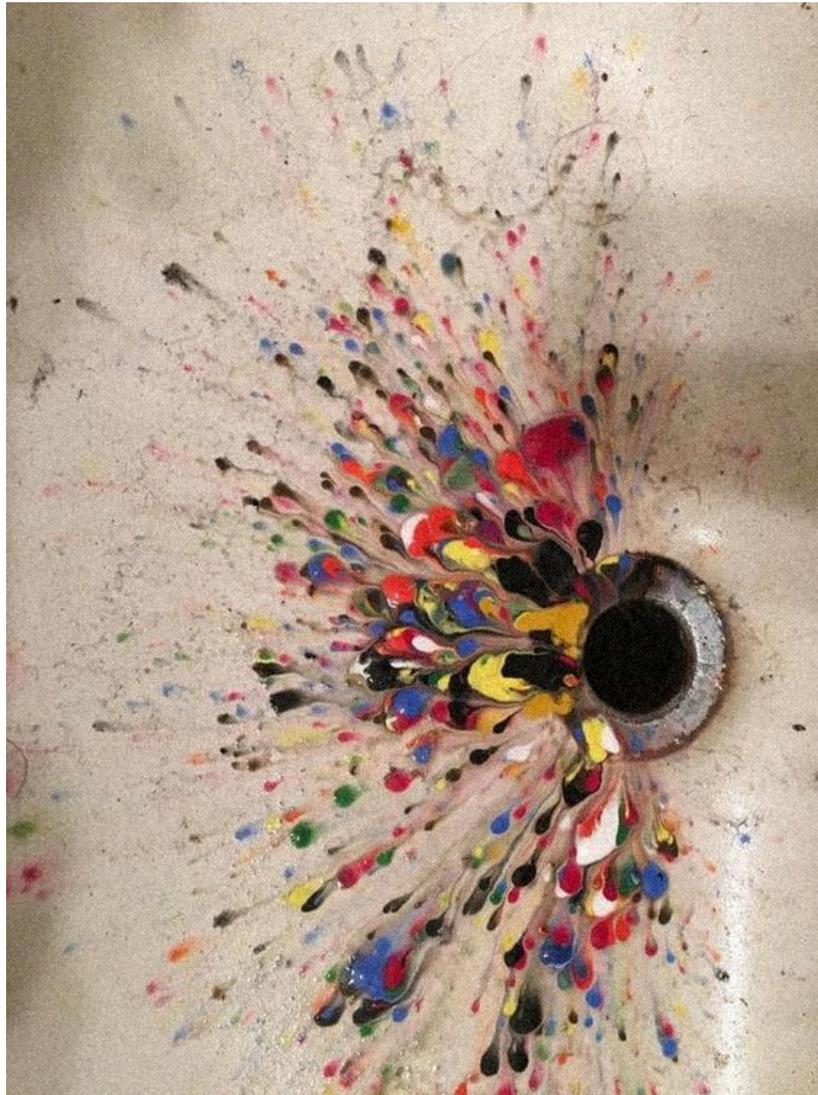
Sabrina Zeier



Sabrina Zeier – geboren in Süddeutschland, aufgewachsen in Deutschland und Amerika – lebt und arbeitet seit 2006 in der Schweiz. Der ausgebildeten Zeichnerin mit Studiengang in Architektur blieb aus frühen Jahren ihre leidenschaftliche Affinität zur bildenden Kunst, zur ausdrucksvollen Tanzkunst des klassischen Balletts sowie ihr Interesse an Psychologie. Ihre alltägliche Lebenshaltung und -gestaltung ist geprägt von der vedischen und buddhistischen Philosophie. Seit mehreren Jahren widmet sie sich vertieft dem Studium und dem Praktizieren von Yoga, Meditation, Ayurveda und Buddhismus. Dabei konnte sie Parallelen im Schaffensprozess der einzelnen Philosophien, vor allem zum Buddhismus und zur Meditation, entdecken und erfahren. Diese Erkenntnisse in Verbindung mit der Ausbildung am Institut für Humanistische Kunsttherapie zur Maltherapeutin IHK fanden ihren Ausdruck in der Gründung des Atelier Nirodha.

Mit Wertschätzung, Empathie und Sorgfalt werden die Malenden achtsam in ihrem individuellen Malprozess begleitet und unterstützt, stets mit dem Fokus auf das Hier und Jetzt.

Curriculum Vitae



- 2022 Berufsrolle IHK
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- 2021 Psychologische und pädagogische Grundlagen IHK
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- 2020 Mitglied im Fachverband für Humanistische Kunsttherapie, FHK
Zürich
- 2020 Psychopathologische Grundlagen IHK
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- 2020 Schulmedizinische Grundlagen IHK
Bekompetent, Institut für Komplementärtherapie IKT, Basel
- 2020 – 2021 Lösungsorientierte Malthherapie IHK (LOM®)
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- 2020 Gründung Atelier Nirodha
Ennetbaden bei Baden
- 2019 – 2020 Personenorientierte Malthherapie IHK (POM)
Institut für Humanistische Kunsttherapie IHK, Zürich
- 2019 – 2021 Meditationsleiterin
Lharampa Tenzin Kalden, tibetischer Mönch und
Gelehrter – Gelug-Tradition, Zürich
- 2018 – 2020 Buddhistische Psychologie, spirituelles Coaching und
Meditation
Lharampa Tenzin Kalden, tibetischer Mönch und
Gelehrter – Gelug-Tradition, Zürich
- 2018 – 2021 Psychologische Ayurveda-Beraterin
Europäische Akademie für Ayurveda, Birstein (D)
- 2017 – 2021 Meditationsleiterin
Europäische Akademie für Ayurveda, Birstein (D)

Haltung und Philosophie



Die **humanistische Grundhaltung** des personenzentrierten Ansatzes nach Carl Ransom Rogers sowie achtsamkeitsbasierte Ansätze bildet das Fundament meiner therapeutischen Arbeit. Ich glaube, dass im unmittelbaren Erleben von jedem Moment ein kostbares und unerschöpfliches Potential für inneres Wachstum eines jeden einzelnen Menschen liegt. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch den Wunsch in sich trägt, sich selbst besser verstehen zu wollen und sich seinen Fähigkeiten und Qualitäten entsprechend entfalten zu können.

Mich interessieren Menschen und ihre Bedürfnisse, Sorgen und Schicksale. Ihre Schichten, die ihr Leben geprägt haben: Muster von Hoffnung und Angst, Anhaftung und Ablehnung. Es ist mir ein tiefgehendes Anliegen, die Malenden in ihrer Einzigartigkeit, in Krisen- oder Krankheitssituationen sowie in Veränderungsprozessen **ganzheitlich-humanistisch zu unterstützen und zu begleiten**.

Ich bin stets bestrebt, mit meiner ruhigen und unaufdringlichen Wesensart meinem Gegenüber auf Augenhöhe, mit Mitgefühl und empathischer, wertschätzender Zugewandtheit zu begegnen. Darin sehe ich das Fundament, auf dem sich eine vertrauensvolle Beziehungsqualität entfalten lässt.

Achtsam begleite ich den Malenden auf nonverbaler, wertfreier Ebene auf der Suche nach Antworten am Bild. Ich unterstütze ihn – mit einem liebevollen Blick stets auf das «Gesunde» im Menschen gerichtet – den Bildinhalt Schicht um Schicht minutiös herauszuschälen. Zusammen blicken wir hinter ungelöste Themen, konditionierte Gedanken und Wertevorstellungen bis auf eine unpersönliche Ebene des reinen Bewusstseins, frei von jeglicher Absicht, Vorstellung oder von Plänen. Ich glaube und vertraue an eine universelle Verbundenheit und das nichts voneinander abgetrennt ist. Mein praktiziertes Wissen der vedischen und buddhistischen Philosophie lasse ich in meine Arbeit im begleiteten Malprozess einfließen.

Möge mein Engagement dem Wohle aller Wesen dienen.

Atelier Nirodha

Atelier für Personenorientiertes Malen /
Personenorientierte Maltherapie IHK

Sabrina Zeier
Badstrasse 11
Gebäude 2, Eingang 15
CH-5408 Ennetbaden
Switzerland

M +41 78 667 26 03
post@atelier-nirodha.com
www.atelier-nirodha.com