



# Kreative Oasenzzeit

## Durch Kreativität zur Selbstliebe

Für diese kreativen Abende sind überhaupt keine Vorkenntnisse nötig. Sie sind dabei richtig, wenn Sie offen sind für den eigenen kreativen Selbstaussdruck bzw. wenn Sie Methoden zur Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit entdecken oder vertiefen möchten.

Willkommen sind alle Personen, die Interesse am kreativen Ausdruck haben und sich gerne diese feinen selbstfürsorglichen Entspannungsabende gönnen möchten.

Selbsterfahrungsstunden im Rahmen der LSB Ausbildung sind anrechenbar. Die Termine sind auch einzeln buchbar.

In dieser Workshopreihe erwarten Sie auch Überraschungen aus anderen kreativen Methoden wie Freewriting, Soulcollage, Elfchen, seriellles Schreiben, Cut up Gedicht, Akrostichon, u.a.

**Termine:** je 18:30 bis 21:00 Uhr, jeder Workshop findet garantiert statt, derzeit online.

14.02.2024 Zeichnen statt Essen  
10.04.2024 Entspannen und Kraft tanken  
22.05.2024 Emotionen entladen und kreativ integrieren  
13.06.2024 Die Kraft liegt in meiner Hand  
09.07.+ Kreative Methoden in der Beratung  
10.07.2024 (Workshop in Präsenz)  
11.09.2024 Von der Idee zur Umsetzung mit Neuroregen  
23.10.2024 Kraftvolle Seelencollage gestalten  
04.12.2024 Bring Entspannung in dein Beziehungsthema

**Anmeldung:** [anita@putscher.at](mailto:anita@putscher.at) mit Datumsangabe und Seminartitel.  
der Zugangs-Zoom-link folgt per Mail bis zum Vortag.

**Ausgleich:** 68 Euro incl. 20% MwSt. pro Abend incl. kurzer Bildnachbesprechung bei Bedarf.

Rabatt auf Anfrage bei Mehrbuchungen möglich. Überweisung nach Rechnungserhalt: IBAN: AT491502100695016055, BIC: OBKLAT2L  
bitte immer Re.Nr. angeben.

**Bitte vorbereiten:** ein paar weiße A4-Blätter, ev. A3-Blatt, Schreibunterlage, schwarzer Fineliner (0,8 mm) + schwarzer Edding oder Filzstift, Farbstifte. Nur am 23.10.: bunte Zeitschriften, Schere, Kleber, Karton A5

**Trainerin:** Anita Putscher, DLB arbeitet seit 2001 mit kreativen Methoden, selbständig als Persönlichkeitstrainerin, Dipl. Lebensberaterin in eigener Praxis, Coach, wingwave®Coach. Seit 2012 als Supervisorin, ausgebildet im Institut für Mal- und Gestaltungs-therapie in Wien. Seit 2020 Neurographikspezialistin für Erwachsene, Kinder & Jugendliche, ausgebildet im Institut für Kreativitätspsychologie Schweiz. Lehrtrainerin für kreative Methoden in der Beratung, Expertin für Stress- & Burnout Prävention.