



Soul Space

Begegne dir selbst auf kreative Weise

**SELBSTLIEBE STARKEN DURCH
KUNSTTHERAPEUTISCHE METHODEN,
ACHTSAMKEIT UND MEDITATION.**

Ab 17.04.2026

findet immer jeden Freitag statt von 18:00-19:30

*Vereinbaren Sie Ihren Schnuppertag
telefonisch für nur 10 €*

Kursdetails

8 Termine (Gruppenkurs)

Kosten: 80 € pro Person

(gesamt für alle 8 Termine)

Adresse:

Auf dem Aspei 42, 44801 Bochum

Reservierung & Anmeldung:

Ansprechpartnerinnen:

Stephanie König und Manuela Dettori

Tel: 01636862855



Fühlst du dich gestresst, erschöpft oder innerlich blockiert?

Möchtest du dir selbst wieder näherkommen und deine innere Ruhe finden?

Suchst du einen geschützten Raum für Kreativität und innere Ruhe?

In diesem Kurs öffnest du einen geschützten Raum für Kreativität und Selbstentdeckung.

Durch kunsttherapeutische Übungen, Achtsamkeit und Meditation kommst du in Kontakt mit dir selbst, entdeckst bisher unbekannte Seiten deiner Persönlichkeit und lernst, Selbstliebe bewusst zu stärken.

Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Für wen?

Für alle, die einen Raum suchen, in dem sie sich selbst entfalten, ihre Ressourcen aktivieren und innere Balance finden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was dich erwartet :

- *Geführte Meditationen zur Entspannung*
- *Kreative Selbsterfahrung durch Kunst*
- *Achtsamkeitsübungen für inneres Gleichgewicht*
- *Austausch in einer kleinen, geschützten Gruppe*
- *Zeit nur für dich, um aufzutanken und dich selbst zu spüren*

Entdecke deine Kreativität. Stärke deine Selbstliebe. Finde deine innere Balance.