

„Nicht nur Krankheiten sind individuelle
sondern auch Gesundheit.“

Rudolf Steiner

Was ist Kreatives Stressmanagement (BVAKT)®?

Kreatives Stressmanagement (BVAKT)® basiert auf dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der Anthroposophischen Medizin. Es bezieht die Ergebnisse der Stress- und Kreativitätsforschung ein und fördert die individuelle Widerstandskraft gegen belastende Anforderungen des Lebens.

Kreatives Stressmanagement (BVAKT)® wurde für Erwachsene entwickelt, die stressbedingte Gefährdungen ihrer Gesundheit erkennen und ausgleichen möchten. Aber auch gestresste Kinder und Jugendliche lernen in spezifisch auf ihre Bedürfnisse ausgerichteten Kursen, sich besser mit Konflikten auseinander zusetzen.

Die Kurse werden bundesweit angeboten. Mit verschiedenen künstlerischen Mitteln aus Malerei, Plastik, Musik oder Sprachgestaltung kann ausprobiert, betrachtet, angefasst, gehört, erlebt, bewegt und gestaltet werden, was den Alltag erschwert, Druck macht, aber auch was entspannt, Grenzen setzt, stärkt, stabilisiert, tief ausatmen oder neue Wege finden lässt.

Kreatives Stressmanagement (BVAKT)® bringt Bewegung in Ihr Leben und gibt Ihrem Handeln, Erleben und Erkennen neuen Schwung.

Geprüfte Kurse

Präventionskurse mit Kreatives Stressmanagement (BVAKT)® werden im Auftrag der kooperierenden Krankenkassen hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zentral durch den Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e. V. geprüft.

Kurse in Ihrer Region finden Sie unter dem Veranstaltungsportal von *gesundheit aktiv* unter <http://www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen/praeventionskurse-bvakt/>



Hrsg.: Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e.V. (BVAKT)

Am Hessenberg 34, 58313 Herdecke
www.anthroposophische-kunsttherapie.de

Fotos: H. Pütz, C.Notholt, Der Merkurstab
Layout: A. Steinle, © BVAKT

Für die eigene
Gesundheit
aktiv werden

Kreatives
Stressmanagement

BVAKT®