



„Nana und Nano - Workshop“ für Menschen mit Übergewicht

Termin: 12. - 16. Oktober 2020 (Ersatztermin für den 2. - 6. Juni 2020), Dienstag - Samstag

Ort: Kunst- und Kulturhalle P3 (Others & Co), 85053 Ingolstadt

Uhrzeit: 9.00 - 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr

5-tägiger „Nana und Nano - Workshop“ für Menschen mit Übergewicht. Die „Nanas“ und „Nanos“ werden von den Teilnehmern aus Drahtgitter, Pappmaché und Modelliermasse in einer Größe von ca. 60 cm - 70 cm unter kunsttherapeutischer Anleitung von Hand gestaltet und anschließend künstlerisch bemalt. Durch die Arbeit mit dem Körperbild wird die eigene Körperwahrnehmung geschult und ein Gefühl für den eigenen Körper entwickelt. Dadurch kann ein verbessertes Körperempfinden erreicht, ein Zugang zum Körpererleben ermöglicht und Freude am Umgang mit dem eigenen Körperbild erlebt werden. **Ziel des Workshops** ist es, eine bessere Körperakzeptanz zu erlangen und ein evtl. negativ besetztes Körperbild in ein positives umzuwandeln. Damit wird ein erster Impuls zu einem achtsameren Umgang mit dem Körper gesetzt. Das stärkt die Teilnehmer emotional und kann sich bei der Behandlung von Übergewicht positiv auswirken. Der Workshop enthält Selbsterfahrungsanteile.

Zielgruppe:

Frauen und Männer mit Übergewicht, die sich ein besseres Körperempfinden wünschen und offen für Selbsterfahrung sind. Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.

Vergütung:

Der Workshop ist für Teilnehmer kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. Der Workshop findet im Rahmen des bayernweiten Projekts *gesundmitkunst* statt, das die gesundheitsfördernde Wirkung künstlerisch-gestaltenden Tuns untersucht. Es wird veranstaltet von STADTKULTUR Netzwerk Bayerischer Städte e.V., gefördert von der AOK Bayern und wissenschaftlich begleitet von der MSH Hamburg.

Fotogenehmigung:

Die Teilnehmer werden um eine schriftliche Fotogenehmigung der fertigen Nanas und Nanos für Dokumentation, Öffentlichkeitsarbeit, Presse und um zukünftige Workshops zu bewerben, gebeten.

Verbindliche Anmeldung ab sofort bis zum 20. September 2020 an:

- Claudia Dedden (**Workshopleitung**), Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie), Fachtherapeutin für Essstörungen, Leverkusen, Telefon: 0 21 71 /70 29 00, kontakt@claudia-dedden.de, www.claudia-dedden.de
- Sonya Sethi-Markus (**Co-Leitung**), Dipl. Sozialpädagogin (FH), Therapienetz Essstörung e.V., Tel.: 0841/88131092, s.sethi-markus@tness.de, www.therapienetz-essstoerung.de

Unterstützer und Förderer:



Stadt Ingolstadt **gesundmitkunst**



Medical School Hamburg
University of Applied Sciences
and Medical University

Campus Arts and Social Change

**STADT
KULTUR**
Netzwerk Bayerischer Städte e.V.



Danuvius Klinik GmbH

Fachkliniken für Psychische Gesundheit und Pflegeeinrichtungen



BAYERN