

## **Wut lernt fliegen und wird zu Kunst**

Einladung zum Workshop: kreativer Umgang mit Emotionen.

Wut ist ein starkes Gefühl – sie kann uns antreiben, aber auch belasten.

In unserem Workshop setzen wir uns bewusst mit dem Thema Wut auseinander.

Lernen Sie Emotionen besser zu verstehen, zu regulieren und konstruktiv auszudrücken.

Wir untersuchen zusammen was Wut ist und warum sie entsteht.

Wir werden uns bewusst mit eigenen Auslösern für Wut im Alltag und in Beziehungen auseinandersetzen.

Wir fragen uns gemeinsam wo ist Wut nützlich und wo und wie schadet sie uns.

Lassen Sie uns der Wut gemeinsam eine Form geben.

Denn Wut ist eine starke Emotion, die wir verstehen und konstruktiv nutzen wollen.

In unserem Workshop wird aus Wut Ausdruck und Veränderung.

Machen Sie mit und erleben Sie, was passiert, wenn Wut einen Raum bekommt.

Im Eltern-Kind-Zentrum im Mehrgenerationenhaus, 12529 Schönefeld, Bohnsdorfer Chaussee 34

Am 11.3.2026 von 15.30 Uhr bis 19.00 Uhr.

Für Mütter, Großmütter und Frauen aller Altersgruppen.

Melden Sie sich jetzt kostenfrei an und lassen Sie uns gemeinsam Wut in künstlerischen Ausdruck verwandeln.

Tel. Schönefeld: 030 62640958