



Gratis Proefles – Creatieve Therapie

Welkom

Wat fijn dat je deze proefles volgt.

Deze proefles is bedoeld als kennismaking met creatieve therapie en geeft je een indruk van de volledige cursus.

De complete cursus bestaat uit **10 lessen** met **ongeveer 34 opdrachten**. In elke les staat het proces centraal: ervaren, voelen en ontdekken, op jouw eigen tempo.

Voor wie is deze cursus?

Deze cursus is er voor jou als je:

- nieuwsgierig bent naar creatieve therapie
- meer rust en inzicht in jezelf wilt ervaren
- creatief wilt werken zonder dat het “mooi” hoeft te zijn
- geen ervaring hebt met tekenen, schrijven of andere creatieve werkvormen

Iedereen kan meedoen.

Wat houdt de cursus in?

De volledige cursus bestaat uit de volgende lessen:

1. Aarden en verbinden
2. Deelpersonen
3. Spiegel van je jeugd
4. Regenboog
5. Mandala
6. Visualisatie en creatieve verwerking
7. Boetseren
8. Onze innerlijke doelen
9. Affirmatie en vergeven
10. Vrij schrijven

Elke les bevat meerdere opdrachten en momenten van reflectie.

Waar en hoe volg je de cursus?

Je volgt deze proefles:

- thuis, op een rustige plek
- met eenvoudige materialen zoals papier en kleurpotloden
- in je eigen tempo

Het gaat niet om het eindresultaat, maar om wat je onderweg ervaart.

Waarom creatieve therapie?

Creatieve therapie helpt je om:

- contact te maken met je gevoel
- gedachten en emoties te verkennen
- ontspanning te vinden
- dichterbij jezelf te komen

Creatief werken maakt zichtbaar wat soms moeilijk onder woorden te brengen is.

Proefles – Regenboog

Doel

Bewust stilstaan bij je emoties en energie, en deze zichtbaar maken met kleur.

Opdracht

1. Pak een vel papier en verschillende kleurstiften of kleurpotloden.
2. Teken of kleur een regenboog met **5 tot 7 kleuren**.
3. Sta bij elke kleur even stil en voel wat deze kleur voor jou betekent op dit moment.
4. Schrijf bij elke kleur één woord of korte zin die erbij past.

Reflectie

Neem een moment om naar je regenboog te kijken en beantwoord voor jezelf:

- Welke kleur trok je als eerste aan?
- Welke kleur vond je lastiger om te gebruiken?
- Wat zegt dit over hoe jij je nu voelt?

Schrijf je antwoorden op in een paar zinnen. Alles wat er is, mag er zijn.

Ter afsluiting

Er is geen goed of fout in deze oefening.

Alles wat je maakt, is een uitdrukking van jouw beleving op dit moment.

Neem dit gevoel mee in de rest van je dag.

Verder met de volledige cursus

In de volledige cursus ga je dieper in op bovenstaande thema's en werk je met meerdere creatieve opdrachten per les zoals ontspanningsoefeningen of inzicht-oefeningen. Je volgt alles in je eigen tempo, met ruimte voor rust, reflectie en persoonlijke groei.