GENIESSEN SIE
ENTSPANNENDE TAGE
AM BIOBAUERNHOF IM
SALZBURGER SEENLAND.

## Kontakt

**ART Apartment**
Lubi Breitfuß
Schmiding 10
5201 Seekrichen
T: +43 (0) 664 15 18 15 0
art@lubi.at
www.lubi.at
https://abnb.me/WaFqUJNWI9

**Therapie.raum**
Mag. rer. nat. Brigitte Platzer
Sinnhubstraße 10
5020 Salzburg
T: +43 (0) 670 77 15 009
www.gemeinschaftspraxis-verhaltenstherapie.at

# Durch-Art-Men

ART APARTMENT &
ENTSCHLEUNIGUNG

ENTSCHLEUNIGEN SIE IHREN ALLTAG - WILLKOMMEN IM MOMENT.

# Über uns

**Lubi Breitfuß - Vilemova** wurde am 18.07 ... in Brezno in der Slowakei geboren und ist seit 1991 in Österreich. 1998 entstanden ihre ersten Bilder und seit 2002 lebt sie als freischaffende Künstlerin in Seekirchen (Salzburg).

**Mag. rer. nat. Brigitte Platzer**
Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin
Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis

# Leistungen

## ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Entspannungsreisen
- Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsspaziergänge
- Achtsamkeitsmeditationen
- Genussspaziergänge

## GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

- Stressbewältigung
- Work Life Balance
- Bewegungsförderung
- Resilienzförderung
- Protektive Ressourcenarbeit
- Schlafhygiene
- Förderung von mehr Wohlbefinden

u.v.m.

## AUSDRUCKSMALEREI

Schärfen und erleben Sie Ihre Sinne, den Verstand sowie Ihre Gefühle und Intuitionen im Malprozess. Nicht nur das Ergebnis, welches am Ende vor Ihren Augen sichtbar wird, ist das Ziel, sondern auch die Erfahrungen, welche Sie auf diesem Weg machen. Ausdrucksmalerei wirkt auf 5 Ebenen- die spielerische Ebene, die pädagogische Ebene, die Ebene der Selbsterfahrung, die emotional-seelische Ebene sowie die spirituelle Ebene (nach Laurence Fotheringham) und bietet eine spannende Form der Selbsterfahrung.