

„Nicht nur Krankheiten sind individuelle  
sondern auch Gesundheit.“

Rudolf Steiner

Für die eigene  
Gesundheit  
aktiv werden

### 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](http://www.anthroposophische-kunsttherapie.de)

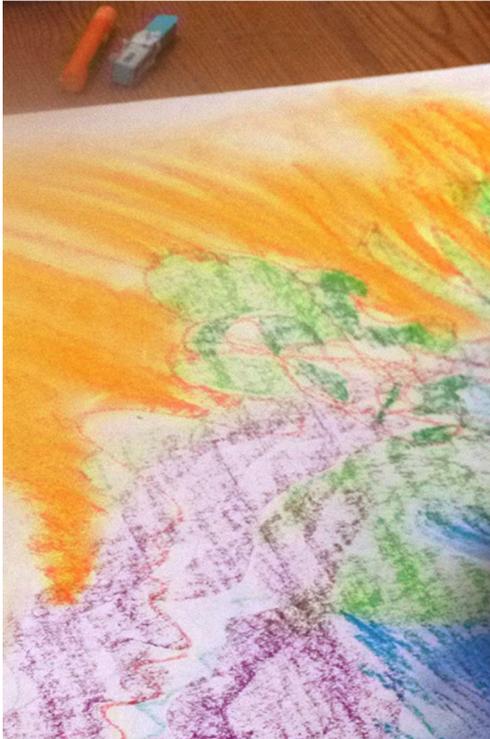
Kreatives  
Stressmanagement

(BVAKT)®

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

## Leben im Rhythmus

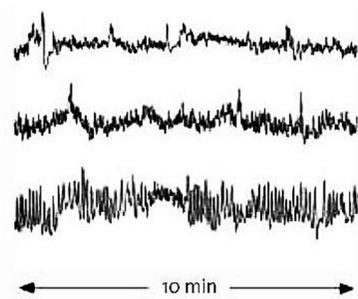
Ihr alltägliches Leben schwingt in den Zyklen von Schlafen und Wachen, Auf- und Abbau der Zellen Ihres Organismus in natürlichen Aktivitäts- und Ruhephasen.



Selbst- und fremdbestimmte Rhythmen verlangen stetige Koordination. Erkunden Sie welche Rhythmen es in Ihrem Leben gibt, welche ihnen gut tun und welche eher schaden.

## Leben selbst gestalten

Unterschiedliche Puls-Atemrhythmen bestimmen nicht nur Ihren Blutdruck sondern auch Ihre Möglichkeiten, sich in Ruhe für neue Aktivitäten zu erholen.



Mit einfachen Übungen können Sie lernen, sich zu entspannen und mit anderen in einen pulsierenden Dialog einzusteigen.



## Stress erfolgreich bewältigen

Unangenehme Folgen von Stress kennen Sie als Konzentrationsstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen mit zunehmendem Leistungsabfall.

Kreatives Stressmanagement (BVAKT)<sup>®</sup> hilft Ihnen, die Ursachen zu erkennen und in Gemeinschaft mit anderen individuelle Lösungswege zu entwickeln.

Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten zur Selbst- und Umfeldwahrnehmung. Lernen Sie, sich abzugrenzen gegenüber Störfaktoren oder sie als Bestandteile eines größeren Ganzen positiv in Ihr Leben zu integrieren.

Finden Sie zu neuer körperlicher, seelischer und geistiger Beweglichkeit und zu erfrischenden Quellen für Ihre Gesundheit.