

Oase für Therapien und Workshops

Burnout-Symptome, Blockaden, Kindheitstrauma, Ängste oder Depressionen? Dann ist Sandra Schindler vielleicht genau die richtige Ansprechperson.

In ihrem gemütlich eingerichteten Atelier «farbenfroh» an der Elisabethenstrasse 16, in Gehdistanz zum Bahnhof Wiedikon, unterstützt Sandra Schindler ihre Klienten, Veränderungen zu wagen und dabei das Selbstvertrauen zu stärken.

Auf dem innerem Weg begleiten

Ihre beruflichen Wurzeln hat Sandra Schindler in der Informatik und im Personalwesen. Daneben absolvierte sie eine Ausbildung zur diplomierten Kunst- und Maltherapeutin. Seit 2014 führt sie im eigenen Atelier, direkt neben dem Wiediker Tramdepot, Einzeltherapien, Beratungen, Coachings und regelmässig auch öffentliche Workshops durch.

Die von ihr angebotene Mal- und Kunsttherapie ist ein wertfreier Umgang im geschützten Rahmen für die Begleitung des inneren Weges. Über das Gespräch und mit verschiedenen Materialien und Techniken – nebst dem Malen ist zum Beispiel auch das Bearbeiten von Specksteinen möglich – werden bestimmte Denkweisen und Handlungen betrachtet, welche wei-



Die Mal- und Kunsttherapeutin und zertifizierte Burnout-Mentorin Sandra Schindler in ihrem Atelier. Foto: zvg.

terentwickelt und sinnvoll in den Alltag transformiert werden können.

Bei der künstlerischen Tätigkeit steht nicht das Dekorative im Vordergrund, sondern das Ziel, das Unbewusste im Menschen auf Papier oder am Objekt auszudrücken. Manchmal hilft aber bereits schon ein Gespräch, weiss die Therapeutin aus Erfahrung. Sandra Schindler hat grosses Verständnis für die Anliegen der Menschen, kann gut zuhören und verfügt über das nötige Einfühlungsvermögen. Sie hilft Menschen, die Unter-

stützung suchen, das eigene Problem zu analysieren sowie Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen. «Das Ziel ist dann erreicht, wenn eigene Erkenntnisse in den Alltag übertragen werden.»

Von Krankenkassen anerkannt

Die Therapieleistungen von Praxis & Atelier «farbenfroh» werden von den Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt. Ein erstes unverbindliches Gespräch, in welchem die Erwartungen, Ziele und Möglichkeiten

für die gemeinsame Therapiearbeit besprochen werden, kann man via E-Mail oder telefonisch vereinbaren. Weitere Details zu den öffentlichen Angeboten wie beispielsweise das «offene Malatelier» oder den Workshop «Burnout und Erschöpfungssymptome abwenden» findet man unter www.farben-froh.ch. (tsp.)

Praxis & Atelier «farbenfroh»
Sandra Schindler, Elisabethenstrasse 16
8004 Zürich
Tel. 079 655 29 18, info@farben-froh.ch
www.farben-froh.ch