

Bevor ich zu den Terminen und Preisen komme, möchte ich gerne noch einige kleine Anmerkungen machen:

Mein Angebot richtet sich an Frauen, die

- an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen
- schmerzliche Erfahrungen verarbeiten möchten
- den Weg der Selbstverwirklichung gehen
- auf spiritueller Sinnsuche sind

Mal-Meditation ist ein Weg, der Himmel und Erde verbindet. Ausgehend davon, dass wir inkarnierte Seelen sind und unser "Da-Sein" einen Sinn hat, möchte ich Frauen dabei unterstützen, IHREN eigenen Weg zu gehen und Ihren Sinn zu finden.

Eine kleine Meditation soll zunächst die "himmlische" Verbindung herstellen, das Malen erdet und verbindet uns wieder mit unserem Menschsein.

Das Malen basiert auf dem "begleiteten Malen nach Dr. Bettina Egger". Diese kunsttherapeutische Methode wirkt auf verschiedenen Ebenen :

- der Prozessebene
- der Beziehungsebene
- der Bildebene
- der emotionalen Ebene

Dabei werden

- alle Sinne angesprochen
- die Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit geschult
- hinderliche Glaubenssätze erkannt
- das innere Potential gestärkt
- Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis gefördert
- und vieles mehr...

Dieser Weg der Selbstheilung im spirituellen Sinne ist nicht immer einfach und manchmal recht schmerzhaft.

Eine Voraussetzung, die diesen Prozess ermöglicht, ist der Malraum.

Der Malraum ist ein geschützter Ort, an dem die Malenden ohne Furcht vom Fremden zum Eigenen kommen können.

Dabei ist die Malende jederzeit frei in ihren Entscheidungen. Oft braucht es viel Mut, der Einladung des Bildes zu folgen und das Bild so zu malen, wie es gemalt werden möchte. Als Maltherapeutin begleite ich deshalb auf jedem Schritt des Prozesses die Malende UND das Bild –

VON HERZEN GERN!

## Einzeltermine

Einzeltermine finden nach persönlicher Vereinbarung statt. Hier ist eine intensive Begleitung und Auseinandersetzung mit den persönlichen Themen möglich.

Dauer: 1,5 Stunden

Die **Kosten betragen 70 €** inclusive Material°

Anmeldung gerne telefonisch unter: 06827/ 9025852

oder per Mail über: [annettefriedrich@malfrauen.de](mailto:annettefriedrich@malfrauen.de)

## Gruppentermine

Das Malen in der Gruppe hat jeweils ein spezielles Thema und findet an nachstehend genannten Terminen statt.

Die Gruppe umfasst maximal 4 Teilnehmerinnen; da jeder Termin frei buchbar ist, handelt es sich um eine offene Gruppe mit unterschiedlichen Teilnehmerinnen.

Samstag, den	Jeweils von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr (2,5 Stunden)
24. Februar 2018	Träume und Visionen
10. März 2018	Entscheidungen treffen
24. März 2018	Der Sinn des Lebens
7. April 2018	Die innere Weisheit
21. April 2018	Das innere Kind
5. Mai 2018	Die innere Frau
26. Mai 2018	Versöhnung mit den Eltern
9. Juni 2018	Wünsche und Hoffnungen
23. Juni 2018	Vergebung der Vergangenheit
Sommerpause	
11. August 2018	Der Weg ist das Ziel
25. August 2018	Frei sein
8. September 2018	Selbstliebe und Selbstachtung
22. September 2018	Ich darf NEIN sagen
6. Oktober 2018	Ich darf lieben
20. Oktober 2018	Ich bin geführt
3. November 2018	Intuition und Achtsamkeit
17. November 2018	Licht und Dunkelheit
1. Dezember 2018	Dankbarkeit
15. Dezember 2018	Ich freue mich auf das was kommen will
Winterpause	

Die **Kosten betragen 40 €** inclusive Material° pro Teilnehmerin und Termin

Anmeldung gerne telefonisch unter: 06827/ 9025852

oder per Mail über: [annettefriedrich@malfrauen.de](mailto:annettefriedrich@malfrauen.de)

° Papier (100 X 70 cm) und Farbe ( Resonance Gouache von Lascaux)

**Sie können bar vor Ort im Anschluss an den Termin bezahlt werden.**

## AUSBILDUNGEN/FORTBILDUNGEN

- Ausbildung zur Malleiterin/Maltherapeutin für begleitetes Malen nach Dr. Bettina Egger am Institut zur Förderung individueller Kreativität bei Sabine Manske in Schwetzingen
- Fortbildung "Symbol und Metapher" am MIHK Münsteraner Institut für Humanistische Kunsttherapie bei Katina Kalpakidou in Münster
- Fortbildung "Liebe und Angst" am IHK Institut für Humanistische Kunsttherapie AG bei Dr.phil. Bettina Egger in Zürich
- Fernlehrgang Psychologische Beraterin/Personal Coach SGD bei der Studiengemeinschaft Darmstadt
- Fernlehrgang Psychotherapie HP bei der Studiengemeinschaft Darmstadt

## PERSÖNLICHES UND PHILOSOPHISCHES

Wir sind Alle Licht  
Wir kommen Alle aus dem Licht  
Wir gehen Alle zurück ins Licht  
Ausnahmslos

daran glaube ich

Und dazwischen findet das Leben statt!