

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

Mein Angebot wendet sich insbesondere an Frauen, die

- an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen
- schmerzliche Erfahrungen verarbeiten möchten
- auf spiritueller Sinnsuche sind

aber natürlich auch an alle Frauen, die einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Ausgehend davon, dass wir inkarnierte Seelen sind und unser "Da-Sein" einen Sinn hat, möchte ich Frauen dabei unterstützen, die Herausforderungen ihres Seelenwegs zu meistern, ihren Seelenplan zu erkennen und den Mut zu haben ihm zu folgen.

Mal-Meditation ist eine Methode, die Himmel und Erde verbindet. 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 Prozess ist nicht immer einfach und oft eine emotionale Herausforderung.

Es braucht dazu einen besonderen Raum - den Malraum.

Der Malraum ist ein geschützter Ort, an dem die Malenden ohne Furcht vor Bewertung ihre Themen verarbeiten und neue Erfahrungen machen können.

Dabei ist die Malende jederzeit frei in ihren Entscheidungen. Oft benötigt 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 anstehenden Themen möglich.

Dauer: 1,5 Stunden

Die **Kosten betragen 70 €** inklusive Material<sup>o</sup>

Anmeldung gerne telefonisch unter: 06827/ 9025852

oder per Mail über: annettefriedrich@malfrauen.de

## Gruppentermine

Das Malen in der Gruppe hat jeweils ein besonderes Thema, das als Anregung gedacht ist, und findet an den unten genannten Terminen statt.

Eine Gruppe umfasst maximal 4 Teilnehmerinnen; da die Termine frei buchbar sind, handelt es sich um eine offene Gruppe mit unterschiedlichen Teilnehmerinnen.

Die **Kosten betragen 40 €** inklusive Material<sup>o</sup> pro Teilnehmerin und Termin

Anmeldung gerne telefonisch unter: 06827/ 9025852

oder per Mail über: annettefriedrich@malfrauen.de

| <b>Samstag, den</b> | <b>Jeweils von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr (2,5 Stunden)</b> |
|---------------------|--|
| 12. Januar 2019     | Was möchte das neue Jahr dir bringen?                    |
| 26. Januar 2019     | Der Weg ist das Ziel                                     |
| 9. Februar 2019     | Heitere Gelassenheit – das wäre schön                    |
| 23. Februar 2019    | Pflücke den Tag – gar nicht so leicht                    |
| 9. März 2019        | Was stärkt dich, wenn du verzagt bist ?                  |
| 23. März 2019       | Die Traurigkeit annehmen                                 |
| 6. April 2019       | Und wenn du denkst, es geht nicht mehr.....              |
| 27. April 2019      | Bitte deine Schutzengel um Hilfe                         |
| 11. Mai 2019        | Was hält dich ab, den nächsten Schritt zu gehen ?        |
| 25. Mai 2019        | Worauf wartest du eigentlich ?                           |
| 15. Juni 2019       | Entdecke deinen Humor                                    |
| 29. Juni 2019       | Was gehört noch zu dir und was darf gehen ?              |
| Sommerpause         |  |
| 10. August 2019     | Gib deinem Leben eine neue Richtung                      |
| 24. August 2019     | Alles hat seine Zeit                                     |
| 7. September 2019   | Loslassen will gelernt sein                              |
| 21. September 2019  | Trauer gehört zum Loslassen                              |
| 12. Oktober 2019    | Einfach nochmal neu anfangen – geht das ?                |
| 26. Oktober 2019    | Manchmal braucht es einen kleinen Schubs                 |
| 2. November 2019    | Wovor hast du Angst ?                                    |
| 16. November 2019   | Entdecke deinen Mut                                      |
| 30. November 2019   | Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen      |
| 14. Dezember 2019   | Dein Leben gehört dir und nur du kannst es leben         |
| Winterpause         |  |

<sup>o</sup> Papier (100 X 70 cm) und Farbe ( Resonance Gouache von Lascaux)

Die Kosten können bar vor Ort im Anschluss an den Termin bezahlt werden.

## Ausbildung/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

## Zum guten Schluss

Glaube an dich  
Du bist geliebt  
Du bist geschützt  
Du bist geführt

Wir sind Alle Licht  
Wir kommen Alle aus dem Licht  
Wir gehen Alle zurück ins Licht  
Daran glaube ich