

Wie schön, dass ich dich hier begrüßen darf!

Ich freue mich sehr, wenn ich dein Interesse an meiner Mal-Meditation wecken konnte.

Mein Angebot ist insbesondere für Frauen gedacht, die

an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen,
schmerzliche Erfahrungen verarbeiten möchten,
wichtige Entscheidungen zu treffen haben,
Selbsterfahrung im beruflichen Kontext vertiefen möchten,
Krankheiten und Trauer verarbeiten wollen
auf spiritueller Sinnsuche sind,
– oder
noch gar nicht wissen, wonach sie suchen.

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

Auf menschlicher Ebene haben wir oft viel Kummer, Sorgen und Leid zu ertragen.

Und weil ich weiß, wie schwer dieser Weg manchmal sein kann,
stehe ich dir gerne auf deinem Weg unterstützend zur Seite und
lade dich von Herzen ein, die Mal-Meditation einfach mal auszuprobieren.

Mal-Meditation ist eine Kombination aus Malen und Meditieren.

Dabei beginne ich immer erst mit einem kleinen Gespräch,
in dem du von dir erzählen darfst, was gerade so ist.

Dann führe ich dich durch eine kurze Meditation, die meist nicht viel länger
als fünf Minuten dauert.

Danach geht es zum Malen, das auf dem "begleiteten Malen nach Dr. Bettina Egger" beruht.
Gemalt wird mit der Hand, im Stehen auf großes Papier.

Es ist ein Tun, das alle Sinne anspricht.

Wenn du der Einladung des Bildes folgst, kannst du wie ein Kind unbeschwert mit Farben
und Formen experimentieren.

Manchmal führt dich das Bild zu längst vergessenen Erinnerungen und
macht dir Unbewusstes bewusst, korrigiert deine abgespeicherte
Erinnerung oder zeigt dir Manches in neuem Licht.

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 es keine Analysen oder
Bewertungen gibt. Die Bilder, die hier entstehen, sind nicht für die Außenwelt gedacht.
Sie dienen vor allem der Entfaltung der eigenen Selbstheilungskräfte.

Ja, ich weiß, es ist schwer zu erklären und so möchte ich dich gerne ermuntern,
es eben einfach mal selbst auszuprobieren.

Dazu empfehle ich dir zunächst einen Einzeltermin und freue mich darauf, dich
vielleicht bald persönlich kennenzulernen.....

Einzeltermine

Einzeltermine finden nach persönlicher Vereinbarung statt. Hier ist eine intensive Begleitung und Auseinandersetzung mit den anstehenden Themen möglich und empfiehlt sich auf jeden Fall zum gegenseitigen Kennenlernen und Ausprobieren der Methode.

Dauer: ca. 1,5 – 2,0 Stunden

Die **Kosten betragen 60 €** inclusive Material°

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 €** inclusive Material° pro Teilnehmerin und Termin

Samstag, den	Jeweils von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr (2,5 Stunden)
11.01.2020	Die Vergangenheit verabschieden
25.01.2020	Schau noch mal zurück
08.02.2020	Das Neue begrüßen
22.02.2020	Folge deinem Herzen
07.03.2020	Vertraue deiner Intuition
21.03.2020	Du bist geführt
04.04.2020	Gehe mutig voran
25.04.2020	Dein Schutzengel ist an deiner Seite
9.05.2020	Entdecke deine Kraft
30.05.2020	Entfalte deine Seelenflügel
13.06.2020	Heile deine Wunden
27.06.2020	Befreie dein inneres Kind
Sommerpause – Einzeltermine sind davon nicht betroffen	
08.08.2020	Liebe das Leben
29.08.2020	Mal geht es rauf, mal geht es runter
12.09.2020	Habe Vertrauen in deine Zukunft
26.09.2020	Sieh das Licht am Ende des Tunnels
10.10.2020	Stolpersteine des Lebens überwinden
24.10.2020	Hol dir deine Magie zurück
07.11.2020	Erwecke deine spirituellen Gaben
21.11.2020	Höre auf die Botschaft deiner Seele
05.12.2020	Wonach sehnt sich dein Herz
19.12.2020	Hand in Hand mit deinem Schutzengel
Winterpause – Einzeltermine sind davon nicht betroffen	

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

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

**Anmeldung gerne telefonisch unter: 06827/ 9025852
oder
per Mail über: annettefriedrich@malfrauen.de**

Über meinen Weg

Nun möchte ich dir gerne noch ein wenig über mich, das Malen und die Spiritualität erzählen.

Als ich die Ausbildung zur Maltherapeutin begann, war ich schon im reifen Alter von 48 Jahren. Ursprünglich habe ich Betriebswirtschaftslehre studiert und einige Jahre als Steuerberaterin gearbeitet.

Ich war in diesem Beruf sehr unglücklich und dachte mir, dass das ja wohl nicht der Sinn meines Lebens sein kann.

In meinem 40. Lebensjahr beendete ich meinen Beruf als Steuerberaterin und begab mich auf die Suche nach meinem Lebenssinn.

Ich war also die klassische Midlife-Krise-Selbstverwirklichungsfrau.

Zu diesem Zeitpunkt war ich überhaupt nicht offen für Spiritualität. Ich wollte einfach nur einen Beruf, in dem ich glücklich sein konnte.

Da ich immer schon gerne gemalt habe, wollte ich diese Leidenschaft vertiefen und als Künstlerin damit mein Geld verdienen. Mangels Talent scheiterte dieser Plan recht bald.

Aber irgendetwas hielt mich an der Malerei fest.

Eines Tages entdeckte ich die Homepage von Katina Kalpakidou. Sie hat in Münster ein Ausbildungsatelier für begleitetes Malen. Ich besuchte einen Infotag bei ihr im Dezember 2007. Für mich als ehemalige Steuerberaterin tat sich eine völlig neue Welt auf. Ich war begeistert und begann schließlich im Herbst 2008 bei Sabine Manske in Schwetzingen gemeinsam mit sieben weiteren Frauen eine Ausbildung zur Maltherapeutin.

Die spirituellen Erfahrungen während meiner Ausbildung zur Maltherapeutin veränderten allmählich meine Sicht auf das Leben. Diese Mal-Methode ist eigentlich nicht spirituell angelegt, aber bei mir führte das Malen eben in diese Richtung.

So erwachte der Wunsch noch spiritueller zu arbeiten und ich machte noch eine Ausbildung zum Engelmedium.

Seitdem bin ich im regen Kontakt mit meinen Engeln.

Leider muss ich zugeben, dass das Universum mir meist sehr kryptische Botschaften zukommen lässt und ich nicht so recht weiß, was jetzt Sache ist. Diese Fähigkeit meinerseits mit den Engeln zu kommunizieren, ist definitiv noch im Aufbau befindlich.

Ich arbeite daran.

Solltest du noch mehr Interesse haben, kannst du nachfolgend meine Ausbildungen und Ausbildungsinstitute im einzelnen noch mal anschauen.

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
- Fernausbildung zum Engelmedium bei Claudia Lenz, Landshut (vormals: angelic-healing)

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