

Wie schön, dass ich dich hier begrüßen darf!

Ich freue mich sehr, wenn ich dich ein wenig neugierig machen konnte und du mehr über die Mal-Meditation wissen möchtest.

Meine Mal-Meditation ist besonders für Frauen geeignet, die

an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen,
schmerzliche Erfahrungen verarbeiten möchten,
wichtige Entscheidungen zu treffen haben,
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 weiter zu folgen.

Unser Seelenweg führt uns durch die unterschiedlichen Phasen unseres Lebens und hält leider allzu oft Kummer und Leid für uns bereit.

Und weil ich weiß, wie schwer dieser Weg manchmal sein kann, stehe ich dir gerne auf deinem Weg zur Seite. Das ist der Sinn meiner Mal-Meditation.

Mal-Meditation ist eine Kombination aus Malen und Meditieren.

Zunächst darfst du mir erzählen, was gerade jetzt in deinem Leben Trost braucht, wo du Antworten benötigst oder welche Unterstützung du dir von deiner Seele wünschst.

Dann führe ich dich durch eine kleine Meditation, damit du dich mit deiner Seele und deinen Engeln intensiver verbinden kannst.

Danach geht es zum Malen, das auf dem "begleiteten Malen nach Dr. Bettina Egger" beruht. Dazu brauchst du keine Kenntnisse und keinen Pinsel, nur deine Finger, Farben und 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 auch begleitet von vielfältigen Emotionen.

Ein solcher Prozess braucht 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 sind nur für dich und deine Seele.

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

Ich freue mich darauf, dich vielleicht bald persönlich kennenzulernen.....

Im Jahr 2023 finden voraussichtlich nur Einzeltermine statt, die wir individuell miteinander abstimmen.

Eine Maleinheit dauert ca. 1,5 – 2,0 Stunden

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

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

° Papier (100 X 70 cm) und Farbe (Resonance Gouache von Lascaux)
Die Kosten können bar vor Ort im Anschluss an den Termin bezahlt werden.

Wenn du noch mehr über mich erfahren möchtest, kannst du weiter unter noch ein bisschen etwas über meinen Werdegang und meine Ausbildungen erfahren.

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 irgendwann war mir klar, dass Steuererklärungen machen 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 ging dieser geniale Plan leider nicht auf.

Aber so ganz wollte ich mich von der Malerei nicht trennen und ich suchte alternative Wege, um Beruf (Berufung?) und Malen verbinden zu können.

Eines Tages entdeckte ich die Homepage von Katina Kalpakidou, die in Münster ein Ausbildungsatelier für begleitetes Malen hat. Und so besuchte ich bei ihr einen Informationstag 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, das meiner Heimat wesentlich näher liegt als Münster, eine Ausbildung zur Maltherapeutin.

Die spirituellen Erfahrungen während dieser Ausbildung 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 sollte es wohl sein.

Daher erwachte der Wunsch noch spiritueller zu arbeiten und ich entschied mich für eine Ausbildung zum Engelmedium.

Du fragst dich vielleicht: Eine Ausbildung zum Engelmedium-wie geht das denn?

Nun, im Grunde ist es weniger spektakulär, als es zunächst erscheint. Es geht vor allem darum, die natürlichen Fähigkeiten der Wahrnehmung und die Gabe der Telepathie wieder zu erwecken, die jeder Mensch von Geburt an besitzt. Manche Menschen sind von Geburt an hellichtig, hellhörig oder hellfühliger. Da ich das leider nicht war, brauchte ich eine Lehrerin, die mich anleitete und mir half, meine Gaben der Wahrnehmung und Telepathie zu entwickeln und die Botschaften der Engel verstehen zu lernen.

So gesehen, ist Engelmedium zu sein, nichts Außergewöhnliches und jeder Mensch kann das sein.

Auch du!

Ausbildungen/Fortbildungen im Überblick

- 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