



Mag. Manuela Sattlegger

Mal- und Gestaltungstherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin. Klinische Tätigkeit bei Humanomed Villach (2011-2017), Essstörungsklinik Waiern (seit Jänner 2022), Lehrlingscoach bei Lehre statt Leere, Co-Founder der Art of Life.

Seit 2017 begleite ich Menschen beim Intuitiv Malen und schaffe einen achtsamen Rahmen für authentischen kreativen Ausdruck. Wichtig ist mir dabei ein geschützter Raum, individuelle Begleitung, Ängste zu nehmen, dass man nicht "kreativ" genug zu sei, Experimentierfreude und Neugier.

Kontakt

Mag. Manuela Sattlegger

Tel. 0680-207 44 92

Manuela.sattlegger@malfreude.at

www.malfreude.at

www.facebook.com/malfreude

Mehr über Malfreude
www.malfreude.at



Intuitiv Malen

INNERE KRÄFTE STÄRKEN
ZEIT FÜR MICH
MEINE ENTWICKLUNG
MEINE TRÄUME

Wie kann ich endlich zur Ruhe kommen und auf meine innere Stimme hören?

Unser Leben fordert uns sehr - oft wissen wir gar nicht welche Erwartung wir zuerst erfüllen sollen. Zur Ruhe zu kommen, wird immer schwieriger. Einmal Stillzuhalten ist kaum auszuhalten.

Aber genau das würden wir brauchen, um unsere innere Stimme zu hören, die uns ganz gut durch unser Leben leiten würde.

Intuitiv Malen hilft den Zugang zu unserer inneren Stimme zu finden, indem wir über das Malen, den kreativen Ausdruck Zugang zu unseren inneren Bildern herstellen. Diese inneren Bilder bilden eine Brücke zu unserem Unbewussten. Indem wir malen, finden wir einen Zugang zu unserer Tiefe und unserer inneren Stärke, die uns Kraft und Inspiration für neue Wege, Gedanken und Impulse gibt.

Ablauf Intuitiv Malen

1. Entspannungsübung
2. Imagination zu unseren inneren Kraftquellen
3. Malprozess
4. Nachbesprechung

Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt:
Guachefarben, Pastellkreiden, Ölkreiden

Termine Frühling 2025

Kurs

jeweils Mittwoch 18h00-19h30

26.02., 05.03., 19.03., 26.03., 02.04.2025

Kosten

Kosten inklusive Material

Kurs - 5 Einheiten: € 150,-
max. 6 TN

TeilnehmerInnen

Keine Vorkenntnisse notwendig

Erwachsene und junge Erwachsene ab 16 Jahren

TeilnehmerInnen Stimmen

"Nach dem Intuitiv Malen fühle ich mich
immer ganz entspannt"

"Meine Gedankenmühle im Kopf ist zum
Stillstand gekommen."

Ort

Praxis am Getreidemarkt
Johann-Offner-Straße 1
9400 Wolfsberg

Anmeldung

Anmeldeschluss: 21.02.2025

Manuela.sattlegger@malfreude.at
Tel. 0680-207 44 92

"Ich wusste gar nicht, dass ich so
kreativ sein kann."