

INTUACT – Mal Dich Frei!

TERMINE – HERBST/WINTER 2022



INTUACT – MAL DICH FREI! © by HERZBUNT ist eine Kombination aus der Kunstrichtung Action Painting, intuitiven Malen und Coaching. Man braucht dafür keinerlei künstlerische Vorkenntnisse. Es geht um kein perfektes Ergebnis von Bildern, sondern um den Prozess während des Malens. Dieser Malprozess lässt sich auf das Leben/die Situation übertragen.

Er ist geeignet für Einzelpersonen, Führungskräfte oder Teams:

- in einer Krise
- in einer beruflichen oder persönlichen Veränderungsphase
- in einer Situation oder einem System, aus dem man einfach raus möchte
- die, neue Ideen und Visionen kreieren wollen
- die mutiger und entscheidungsfreudiger werden wollen
- die ihre begrenzenden Denk- und Handlungsweisen verändern und neue Glaubenssätze kreieren wollen
- ihr Grenzen besser kennen lernen und ihre Komfortzone verlassen möchten
- die lernen möchten, ihrer Intuition und Kreativität zu vertrauen und ihr zu folgen

Die folgenden Termine sind dafür geeignet, INTUACT- Mal Dich Frei! kennen zu lernen. Wir werden in einer kleinen Gruppe bis max. 4 Personen arbeiten, damit auch Zeit für die Begleitung meinerseits, als auch für die Reflexion und einen Austausch ist.

Wie ist der Ablauf?

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, in der es möglich ist, das aktuelle Thema zu formulieren, werden wir uns mit Musik und Meditation auf den Malprozess vorbereiten. Je nach Gruppe wähle ich sanfte oder aktive Meditationen. Während des Prozesses bin ich begleitend – je nach Bedarf, zur Seite. Am Ende gibt es eine Reflexion über den Malprozess, die es möglich macht, neue Erkenntnisse zu gewinnen um dann die nächsten Schritte Richtung Ziel zu gehen.

Der Drei.Raum im Frei.Raum ist ein geschützter Ort, jenseits von Regeln und Richtlinien, Bewertungen oder Vorschriften. Das ganzheitliche Wohlbefinden meiner Teilnehmer:innen liegt mir dabei sehr am Herzen.

September:

(MI) 07.09. „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

(MI) 21.09 „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

Oktober:

(MI) 19.10 „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

November:

(MI) 09.11 „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

(MI) 30.11 „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

Dezember:

(MI) 14.12 „INTUACT-Mal dich frei!“ 18:00-21:00 Uhr

WO: DREI.RAUM im FREI.RAUM (Richard Wagner Straße 13, 9020 Klagenfurt)

PREIS: pro Person 70.-€ zzgl.25.-€ inkl. Material, Snack & Getränken

MITZUBRINGEN: Ältere, bequeme Kleidung die auch farbig werden darf, ev. Sitzunterlage, bei Bedarf können auch selbst noch Leinwände mitgebracht werden oder alte Bilder übermalt werden

ANMELDUNG: office@herzbunt.at, Exklusive Teilnehmeranzahl von max. 4 Personen

Individuelle Angebote für INTUACT© by HERZBUNT auf Anfrage

- INTUACT- Mal Dich Frei! Angebote in der Natur
- Einzelsetting, kleinere geschlossene Gruppen
- Geburtstage oder Freundeskreise
- Teamentwicklung
- Leitbildmalerei- Erstellen eines gemeinsamen Leitbildes fürs Büro



KONTAKT:

Mag. Kathrin Sowa-Mörtl
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Waldbadentrainerin
Zertifizierte Fachtrainerin
T: +43 650 527 69 47
www.herzbunt.at



Mit Natur & Kreativität zu Lebensfreude!