



## **„Kreativität ist die Sprache der Seele und die Möglichkeit sich selbst zu erleben und zu entwickeln „**

Isabella Hartl liebt es schon immer als freie Künstlerin mit Farben und Materialien zu experimentieren. Es ist ihr wichtig, Kunst als Ressource für Entspannung und Achtsamkeit zu erleben und auch anderen diese Quelle der Freude zu vermitteln.

Als Kunsttherapeutin möchte sie Menschen künstlerisch begleiten und ihnen helfen die Quelle ihrer eigenen Kreativität zu entdecken, zu sich selbst zu kommen, sich zu spüren.

### **Entspannung – Achtsamkeit – zur Ruhe kommen durch die Quelle der eigenen Kreativität**

Dabei vergessen wir den Alltag und kommen in unsere Mitte, erleben innere Ruhe, Harmonie, Stressbewältigung und Anregung zur Selbsterfahrung.

Wir beschäftigen uns zuerst mit dem jahrtausendalten Urkreis, den man überall in der Natur findet, entdecken die Kraft darin, lernen selbst welche zu gestalten und lassen uns von unserem eigenen Mandala verzaubern.

Wir werden auch noch verschiedene andere Möglichkeiten der heilenden Kreativität kennenlernen und uns davon inspirieren lassen, jeder wird individuell nach seinem Bedarf angeleitet.