



**Mein Name ist Isabella Hartl und ich liebe es schon immer als freie Künstlerin mit Farben und Materialien zu experimentieren. Mit der Ausbildung zur Kunst- und Kreativtherapeutin möchte ich Menschen künstlerisch begleiten und ihnen helfen die Quelle ihrer eigenen Kreativität zu entdecken.**

**In meinen Kursen geht es in erster Linie um den Spaß und die Freude während des Schaffens, am Entdecken und zu sich selbst kommen. Jeder soll so sein dürfen wie er ist, sich lebendig fühlen und sich selbst spüren. „Kreativität ist die Sprache der Seele“ und die Möglichkeit sich selbst frei zu erleben und zu entwickeln.**

**Jeder Mensch ist ein Künstler, und ich möchte helfen, die Hemmungen und Hindernisse diesbezüglich zu überwinden. Es gibt kein „Ich kann nicht malen“ 😊**

Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen, z. Bsp.:

### **Mandalas – Entspannung – Achtsamkeit**

Mandalas selbst entwerfen, sich durch diese jahrtausendealten Urkreis inspirieren und leiten lassen und dabei in seine Mitte kommen. Die entstehende innere Ruhe und Harmonie hilft bei der Stressbewältigung und regt zur Selbsterfahrung an.

### **Kreative Auszeit um Kraft und Energie zu tanken**

Unter dem Motto „Entdecke dich selbst durch Form und Farbe“ lassen wir uns beim intuitiven Malen und Zeichnen in lockerer Atmosphäre von unserer inneren Kreativität treiben.

Wir beschäftigen uns dabei mit verschiedenen Themen, alles in spielerischer Weise und ohne jeglichen Druck. Dabei können wir über uns selbst vielleicht noch das ein oder andere herausfinden.

Farben und Papier wird gestellt auf Spendenbasis

Unkostenbeitrag 10,-- € pro Abend