



## MANDALAS ZU DEN VIER JAHRESZEITEN UND DEN VIER ELEMENTEN MALEN

Meditatives Malen geschieht aus dem Bauch heraus. Aus Freude am kreativen Wirken, aus Neugierde und ganz ohne Wertung. Einfach Freude am gegenwärtigen Augenblick und stilles Beobachten, was daraus entsteht.

Für Menschen, welche lieber mit einer Vorlage malen, stehen selbstverständlich Mandalabilder zum Ausmalen bereit. Ebenso eine kleinere Auswahl an Buntstiften und weissem A4-Papier. Wer lieber seine eigenen Malutensilien oder etwas Spezielles an Papier oder Pinsel benötigt, darf diese selbstverständlich gerne mitbringen.

Zum Abschluss gibt es eine kurze Bildbesprechung. Der Dialog in der Kleingruppe zum entstanden Mandala kann aufschlussreiche Erkenntnisse geben.

Aus diesem Grund kann es später wie 13 Uhr werden. Die Bildbesprechung ist freiwillig. Ich bitte darum möglichst wertfrei an die Mandala-Bildbesprechung heranzugehen und konstruktive Kommentare beizutragen.

Es ist auch möglich, nach 13 Uhr eine zusätzliche, persönliche Bildbesprechung zu vereinbaren. Sei es, um etwas zu klären oder um tiefer sich in ein Thema einzulassen.

## ÜBERBLICK

- Mandala malen jeweils im Januar bis März der erste Freitagmorgen im Monat (1. Woche / 5. Woche und 9. Woche)
- Von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.
- Mindestteilnehmer: 3 Personen
- Kosten: Fr. 35.-

Es stehen Malutensilien zur Verfügung.

## MANDALAMALEN ZU DEN VIER JAHRESZEITEN

Anders als beim Mandalamalen, das im Zeitraum von Januar bis März an Freitagmorgen stattfindet, werden wir am Samstag nicht nur Mandalas zu den vier Jahreszeiten und den vier Elementen malen. Zusätzlich werden wir eine Methode anwenden, um alte Glaubenssätze und Muster zu transformieren, die nicht mehr zu Dir passen und Dich daran hindern, die nächsten positiven Schritte zu gehen. Schon im zweiten Mandala-Bild, das wir im Anschluss gestalten, könnte Dir eine neue Erkenntnis oder eine veränderte Perspektive zu einem bestimmten Thema in Deinem Leben Aufschluss geben. Dies geschieht durch Deine individuelle Formen- und Farbensprache, die Du selbst gewählt hast und die zum Ausdruck kommt. Als Begleitung im Prozess setze ich gerne Aura-Soma ein, um Dir zu helfen, Dich dem Thema besser zu öffnen.

Jeweils Frühling, Sommer, Herbst und Winter

- Sa., 18. Woche von 10.00 bis 14.30 Uhr
- Sa., 33. Woche von 10.00 bis 14.30 Uhr
- Sa., 40. Woche von 10.00 bis 14.30 Uhr
- Sa., 49. Woche von 10.00 bis 14.30 Uhr

Kosten: Fr. 50.- inkl. Getränke und einer kleinen Zwischenverpflegung. Es stehen Malutensilien zur Verfügung.

## DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Fühlst Du Dich bereit, in die Welt des Mandalamalens einzutauchen und dabei neue Perspektiven und Erkenntnisse zu gewinnen? Dann zögere nicht, den nächsten Schritt zu machen. Melde Dich jetzt an und sichere Dir Deinen Platz.

### Gesundheitspraxis Dornach

Esther Miesch  
Hauptstrasse 40  
4143 Dornach

Telefon: 079 952 78 52 (bitte keine SMS)

E-Mail: [esther\\_miesch@bluewin.ch](mailto:esther_miesch@bluewin.ch)

Ich freue mich auf Deine Teilnahme.

Esther Miesch  
Gesundheitspraxis Dornach