



## Was ist Ausdrucksmalen

Ausdrucksmalen ist eine Reise zu unseren inneren Bildern und zu uns selbst.

Beim Ausdrucksmalen wird sichtbar, was uns im Inneren beschäftigt. Mit wunderschönen, leuchtenden Gouache-farben, Pinseln, Schwämmen, Spachteln oder auch mit den Händen entstehen freudvoll und spielerisch erste Spuren und Formen auf dem Blatt, die wir aufnehmen und weiterverfolgen, bis vielleicht konkrete Motive entstehen. Es ist ein urteilsfreies, spontanes und freies Malen. Während wir malend auf Entdeckungsreise gehen, nimmt das weiße Blatt geduldig alles auf, es wird hervorgehoben, was uns wichtig ist, es kann übermalt werden, was uns stört oder nicht gefällt.

## Für wen ist Ausdrucksmalen

Dies ist eine Einladung an alle, die ihre Kreativität und Freude am Malen (neu) entdecken wollen, die Vertrauen gewinnen möchten in ihre schöpferischen Kräfte und Ressourcen. Da es keine Voraussetzungen für das Ausdrucksmalen gibt, sondern nur den Wunsch, sich dem eigenen Mal-Erleben hinzugeben, kann jeder, ob Erwachsener oder Kind, kreative Spuren sichtbar werden lassen.



## Ausdrucksmalen

- Ist Nahrung für die Seele
- Steigert die Lebensfreude
- Erhöht das Selbstvertrauen
- Stärkt die eigene Lebendigkeit
- Bildet die Persönlichkeit
- Fördert die Lernfähigkeit, Konzentration und Ausdauer
- Lässt kreative Lebens- und Lösungswege finden
- Bringt uns in Kontakt mit etwas, das uns expandieren, wachsen und blühen lässt



## Mit Ausdrucksmalen entdecken Sie Ihre eigene Kraftquelle!

Auch für Kinder ist das Ausdrucksmalen eine besonders geeignete Möglichkeit, sich selbst in einer freien Atmosphäre auszudrücken.

## Anja Niessen

Jahrgang 1968 hat sich auf die Suche nach Etwas gemacht, das nicht therapeutisch ist und nach Defiziten sucht, sondern viel mehr nach einer Möglichkeit, die Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Das hat sie in der Ausdrucksmalerei gefunden, die für jeden zugänglich ist und auf eine wunderbare Art, zu Authentizität, Freiheit und Heilung aus sich selbst heraus führt.

### Erfahrungen

- Langjährige Leitung einer Kindertagesstätte
- Körpersprache- und Kommunikationstrainerin nach Johannes Galli
- Pädagogische Fachberatung von 13 Kindertagesstätten (BRK Ebersberg, Bayern)
- Ausbildung zur Ausdrucksmalbegleiterin bei farbensatt (Pi Wrede) mit folgenden Inhalten: Formen und Strukturen, die Elemente, Polaritäten, Masken, die menschliche Gestalt, die Urformen der Menschheit, die Anfänge der Kunst, die Entwicklung der Kinderzeichnung, so wie Meditationen und Phantasiereisen, Rituale, Musik und Tanz
- Klangheiler Ausbildung „Heilinstrument Stimme“ bei Dinah A. Marker
- Gründung des Ausdrucksmalateliers Farbenherzklang

### Atelier

Frühlingstr. 3 | 82194 Gröbenzell  
Tel. 0 81 42/4 44 51 41 | Mobil 01 72/6 46 16 05  
farbenherzklang@hotmail.de

[www.farbenherzklang.de](http://www.farbenherzklang.de)

## Atelier für Ausdrucksmalen

Anja Niessen



### Farbenfrohes Fließen

WENN DAS UNERWARTETE AUF MEINEM BLATT  
ENTSTEHT,  
BIN ICH GLÜCKLICH, MALE VOLLER ENTHUSIASMUS,  
KEINER STÖRT MICH,  
NUR DIE BUNTEN, LEUCHTENDEN FARBEN,  
PINSEL, SCHWÄMME, WALZEN, SPACHEL  
UND EINE UNBÄNDIGE INNERE FREUDE.  
FREIHEIT.

Aus „mamarossa ukulele“