

# MALRAUM

Selbstbestimmtes Malen für Erwachsene



## MALORT

Kirchgemeindehaus Linsebühl  
Flurhofstrasse 3, 9000 St.Gallen

## MALZEIT

jeweils donnerstags von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr:  
23.5.2024 / 6.6.2024 / 20.6.2024 /  
15.8.2024 / 29.8.2024 / 12.9.2024 / 26.9.2024 /  
10.10.2024 / 24.10.2024 / 7.11.2024 / 21.11.2024 /  
5.12.2024 / 19.12.2024 / 9.1.2025 / 23.1.2025

## GRUPPENGROSSE

bis zu zehn Personen / Anmeldung erwünscht

## MALMATERIAL

Wachsmalkreiden und Papier werden  
zur Verfügung gestellt.  
Persönliches Malmaterial darf mitgebracht werden.

## WICHTIG

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Es besteht keine regelmässige Verpflichtung.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

## ANSPRECHPERSON

Sabin Hansen \*1971  
Pädagogische Psychologin, Sozialpädagogin lic.phil.  
Primarlehrerin / Malbegleiterin

## KONTAKT & ANMELDUNG

Telefon 071 790 03 73  
Email [s.hansen@bluewin.ch](mailto:s.hansen@bluewin.ch)

## GESTALTUNG DER MALZEIT

### **Anfangsritual im Kreis, etwa 15 Minuten**

Begrüssung.

Dem Atem zuhören und Körperwahrnehmung.

Etwas erzählen, was mir in der vergangenen Woche Freude gemacht hat. (Kurze Voten.)

### **Malen im Raum verteilt, etwa 90 Minuten**

Arbeitsplatz einrichten und malen.

Individuell Pause machen ist erlaubt.

### **Schlussritual im Kreis, etwa 15 Minuten**

Die gemalten Bilder anschauen und würdigen.

Dem Atem zuhören und Körperwahrnehmung.

Verabschiedung.

### **Individuell aufräumen**



## ANSPRECHPERSON



Wertfreies, selbstbestimmtes Malen ist mir ein persönliches Anliegen. Regelmässiges Malen wirkt sowohl stabilisierend als auch ausgleichend, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Kreativität. Seit 2013 habe ich mich mit der Malphilosophie von Arno Stern und mit humanistischer Maltherapie auseinandergesetzt und beide Ansätze selbst erfahren. Meine Lizentiatsarbeit schrieb ich zum Thema Kreativität und Selbstkonzept. Im Kirchkreis Linsebühl leite ich die Veranstaltung MALRAUM seit August 2022. Es ist mir ein Bedürfnis Menschen beim Malen feinfühlig zu begleiten. Du bist im MALRAUM herzlich willkommen.

Sabin Hansen