

## ANTI-STRESS-TRAINING

Kreativ werden für mehr Spaß in Job und Freizeit. Und Hand in Hand mit dem „Lebensgefährten Stress“ neue Wege zu einem entspannten Alltag finden.

Übungen zum intuitiven Malen und Zeichnen, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, Atemübungen und Gehmeditationen lassen Sie Ihre persönlichen Ruhepunkte finden.

Damit Sie dem Alltag gelassen und mit neuer Energie begegnen können.

## ATELIER MALEREI

Mein Atelier finden Sie auf der Halbinsel Eiderstedt am Weltnaturerbe Wattenmeer. Die Nordsee lockt zu Ausflügen mit Skizzenblock und Bleistift. Hier können Sie den Alltag vergessen und nach Herzenslust malen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Einzel- und Gruppenkurse über das ganze Jahr, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Eine Einführung in die gewünschte Technik, kreative Übungen und Bildbeispiele aus der Kunstgeschichte erleichtern den Einstieg.

Wechselnde Ausstellungen in meiner Galerie vermitteln einen Eindruck meiner Arbeit.

Ganzjährig geöffnet

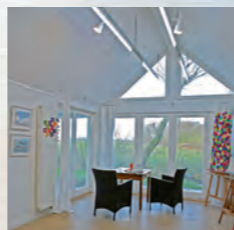
## Sigrid Nolte Schefold

Studium der Malerei an der Städelschule in Frankfurt a.M. und der Europäischen Kunstakademie in Trier nach Beendigung meiner juristischen Tätigkeit.

Am Osterberg-Institut Ausbildung zur Malatelierleiterin Ausdrucksmalen. Zertifizierte Anti-Stress-Trainerin.

Mitglied des Berufsverbandes der Bildenden Künstlerinnen und Künstler, Stuttgart und der Internationalen Gesellschaft der Bildenden Künste, Berlin.

Einzel- und Gruppenausstellungen. Buchveröffentlichungen, Bilder in öffentlichen und privaten Sammlungen.



# Malen nach Herzenslust KUNST UND KURSE



## ABSTRAKTE MALEREI

Den Alltag vergessen, in Farben eintauchen, Gefühlen folgen, experimentieren, Neues wagen. Aktiv und kreativ sein, mit Farbe, Form und Linien spielen, den eigenen malerischen Ausdruck finden. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren: Schafe, Kühe, Küstenvögel, Wolken und das Meer stehen Ihnen Modell – natürlich abstrakt.

Sie erhalten Anregungen und Konzepte, wie sich ein abstraktes Bild entwickeln kann. Ihre Ideen bringen Sie mit Acrylfarben auf großformatige Leinwand.

Atelier mit Aussicht  
Weiter Horizont  
Unendlicher Himmel  
Duft von Heckenrosen  
Und dann das Meer

