

Feiere mit uns
die Heiligkeit des Lebens



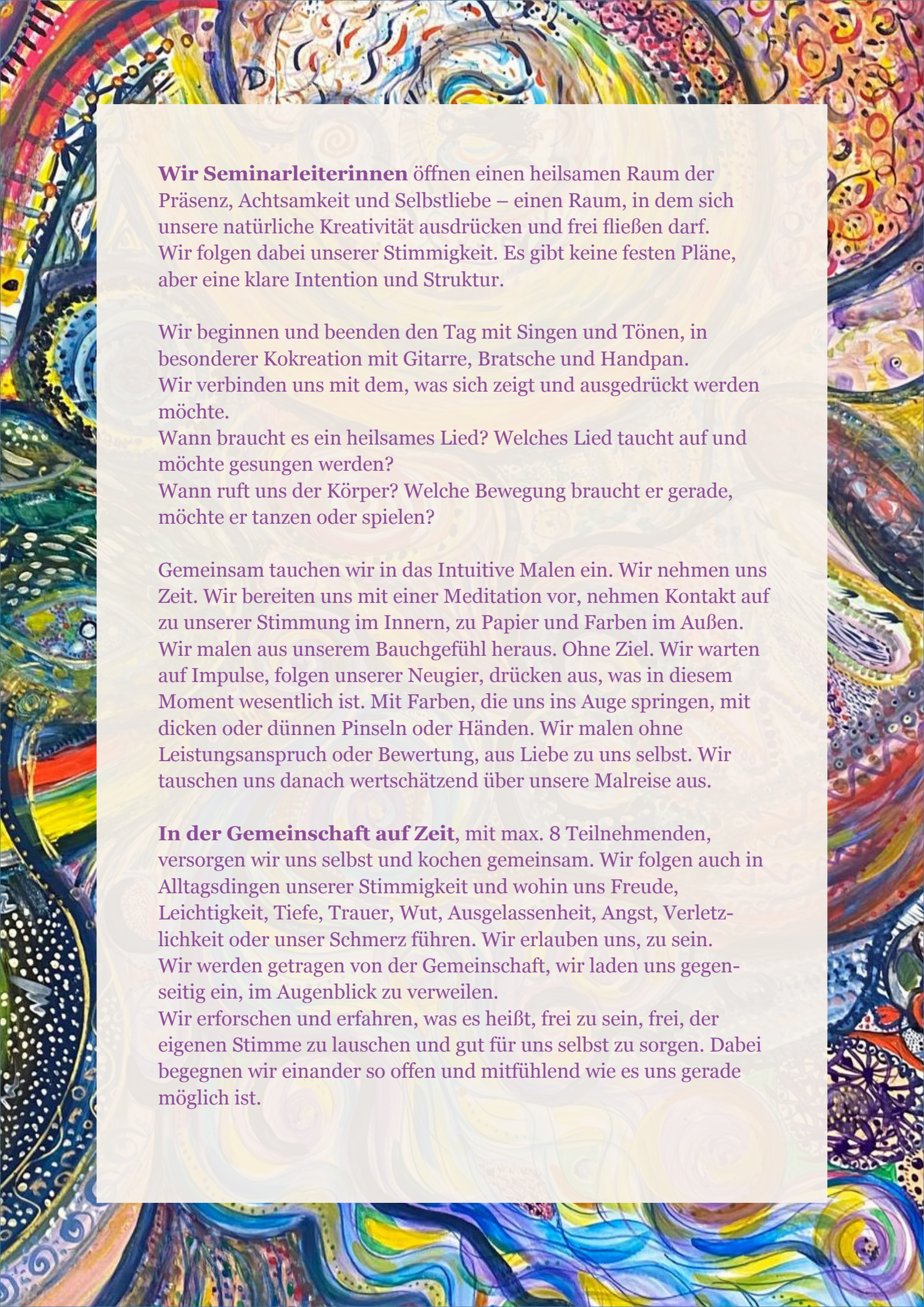
„Folge deiner Stimmigkeit“
Eine kreative Woche – Zeit der
Wunder und des Wandels

Mit Ursula Müller, Mégane Vallet und Annette Gack in
besonderer Kokreation mit Gitarre, Handpan und Bratsche.

Frühling: 7.-14. März 2026
Sommer: 9.-16. Juli 2026
in Lieser an der Mosel

Sei willkommen in unserem Kreis

Wir öffnen einen traumasensiblen Spürraum voller Klänge,
Kreativität und im Körper sein. Eine Woche lang folgen wir
mit Intuitivem Malen, Heilsamen Singen und Embodiment
unserer Stimmigkeit und dem Fluss des Lebens.



Wir Seminarleiterinnen öffnen einen heilsamen Raum der Präsenz, Achtsamkeit und Selbstliebe – einen Raum, in dem sich unsere natürliche Kreativität ausdrücken und frei fließen darf. Wir folgen dabei unserer Stimmigkeit. Es gibt keine festen Pläne, aber eine klare Intention und Struktur.

Wir beginnen und beenden den Tag mit Singen und Tönen, in besonderer Kokreation mit Gitarre, Bratsche und Handpan. Wir verbinden uns mit dem, was sich zeigt und ausgedrückt werden möchte.

Wann braucht es ein heilsames Lied? Welches Lied taucht auf und möchte gesungen werden?

Wann ruft uns der Körper? Welche Bewegung braucht er gerade, möchte er tanzen oder spielen?

Gemeinsam tauchen wir in das Intuitive Malen ein. Wir nehmen uns Zeit. Wir bereiten uns mit einer Meditation vor, nehmen Kontakt auf zu unserer Stimmung im Innern, zu Papier und Farben im Außen. Wir malen aus unserem Bauchgefühl heraus. Ohne Ziel. Wir warten auf Impulse, folgen unserer Neugier, drücken aus, was in diesem Moment wesentlich ist. Mit Farben, die uns ins Auge springen, mit dicken oder dünnen Pinseln oder Händen. Wir malen ohne Leistungsanspruch oder Bewertung, aus Liebe zu uns selbst. Wir tauschen uns danach wertschätzend über unsere Malreise aus.

In der Gemeinschaft auf Zeit, mit max. 8 Teilnehmenden, versorgen wir uns selbst und kochen gemeinsam. Wir folgen auch in Alltagsdingen unserer Stimmigkeit und wohin uns Freude, Leichtigkeit, Tiefe, Trauer, Wut, Ausgelassenheit, Angst, Verletzlichkeit oder unser Schmerz führen. Wir erlauben uns, zu sein. Wir werden getragen von der Gemeinschaft, wir laden uns gegenseitig ein, im Augenblick zu verweilen.

Wir erforschen und erfahren, was es heißt, frei zu sein, frei, der eigenen Stimme zu lauschen und gut für uns selbst zu sorgen. Dabei begegnen wir einander so offen und mitfühlend wie es uns gerade möglich ist.



Wir beginnen am **07.03. / 09.07.** um **15 Uhr** mit einem gemütlichen Ankommen bei Kaffee, Tee und Kuchen und schließen die kreative Wandel-Woche am **14.03. / 16.07.** gegen **14 Uhr** nach dem Mittagessen.

Unterkunft

- Im Haus: Mehrbettzimmer, gemeinsames Bad mit WC auf dem Flur für 25 € pro Nacht und Person
- Selbstorganisiert

Rückfragen bitte per Mail an Ursula Müller:

atelierimgarten@gmail.com

Atelier im Garten • Kreative Auszeit

Zum Niederberg 13, 54470 Lieser

Energieausgleich für die Woche

Seminargebühr: 650 - 900 €

Übernachtung im Mehrbettzimmer: 150 €

Verpflegung: 180 €

Anzahlung bei Anmeldung: 200 - 300 €

Möchtest Du anderen die Möglichkeit schenken, dabei zu sein, oder hast den passenden finanziellen Ausgleich gerade nicht zur Verfügung, dann melde Dich gerne bei uns.

Infos und Anmeldung

info@megane-vallet.de • www.megane-vallet.de • 0176 61916072

Wir über uns – Wir empfangen aus der Präsenz und fließen mit dem Fluss des Lebens. Dabei schöpfen wir aus der Quelle unserer Gaben und gestalten gemeinsam mit den Kräften des Ortes und der Großen Mutter einen ganzheitlichen Raum, in dem Heilung und Transformation geschehen darf. Wir lieben das Zusammenspiel, die Kokreation, den Austausch und die Begegnung von Herz zu Herz. Wir lieben es zu singen, zu malen, zu spielen und zu lachen und uns in der Tiefe zu verbinden.

Wir freuen uns, wenn Du mit uns fließen magst.



„Ich habe mich sehr wohl gefühlt und bin so dankbar, das mit Euch erleben zu dürfen. Vielen lieben Dank für Euer Sein und diesen wunderbaren Kurs.“

Inge Blees, Kreative Tage 2025

„Euer Seminar *Folge Deiner Stimmigkeit* ist an Fülle, Tiefe und Herzenswärme nicht zu übertreffen. Die Kombination aus Heilsamen Singen und Malen und vielem ander-en mehr, war das Schönste, was ich seit langem erlebt habe!“

Toshi Christine Hummler, Kreative Tage 2025



„Drei Frauen, die einander offensichtlich wertschätzen in dem, was sie einbringen. Ihr Lachen, ihre Spiel Freude, ihr Gefühl fürs Timing. Die einander frei lassen und unterstützen. Und das wirkt ansteckend auf uns, ihre Retreat-Teilnehmer:innen. Das wirkt wie/ist eine Einladung in der Präsenz zu bleiben. Damit eröffnen die Drei einen Raum, in dem alles sein darf. Und sich verändern kann, was gerade dran ist. Und dadurch alles möglich wird!

Das ist im Malseminar so und das ist in der gemeinsamen Zubereitung der Mahlzeiten. Jede ist frei, etwas zu übernehmen oder auch nicht, in voller Fürsorge für sich selbst und die anderen. Trotzdem - oder gerade deswegen - erledigen sich die „nötigen“ Dinge mit einer Leichtigkeit.“

Gabriele Gack-Thomas, Kreative Tage 2025



auf dem Foto von links nach rechts

Ursula Müller

Künstlerin, Singleiterin Heilsames Singen
www.atelierimgartenlieser.de

Mégane Vallet

Traumasensible Präsenzforscherin,
Gesundheitsmanagerin
www.megane-vallet.de

Annette Gack

Künstlerin, Begleiterin kreativer Prozesse
www.annettegack.de