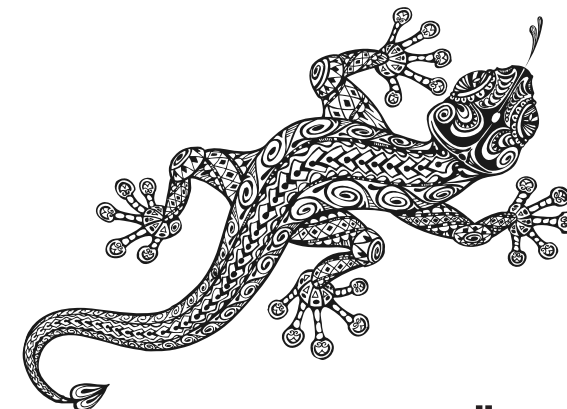




*Astis*  
**ASTIS SCHRAG**

- M.A. Biografisches und Kreatives Schreiben
- Mal- & Gestaltungstherapeutin  
Kreativtrainerin (MGT)
- Psychologische Beraterin (LSB)
- Dipl. Sozialarbeiterin
- Pädiatrische Palliative Care



**KREATIVITÄT**  
wirkt

## Deine **Möglichkeiten**

## Meine **Kurse**

### **SCHREIBWERKSTATT**

Tinte fließt aufs Papier, Ideen entwickeln sich, Schreibwelten entstehen. Die Arbeit in der Gruppe birgt wunderbare Kraft.

*Öffne Deinen Raum!*

### **MALTHERAPIE**

Aus Ton formen, Pinsel in Farbtöpfe tauchen, Pastellkreide verwischen. Wohin fällt der Schatten? Feines Blattgold spüren. Wertfrei gestalten.



### **BERATUNG** | COACHING

*Psychologische Beratung:* wenn dich alte Muster quälen, Entscheidungen anstehen, du Orientierung suchst, dich überfordert fühlst ...

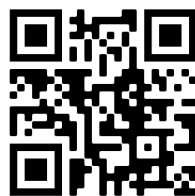
*Schreibberatung und -coaching* für alles rund ums Schreiben. Z.B. Schreibblockaden, Methoden, Schreibprojekte entwickeln, bloggen u.v.m.

Ich erschließe dir deinen Ausdruck als Kraftquelle. Humor und Freude am Tun, Wertschätzung und Vertrauen sind für mich selbstverständlich.

Meine Angebote finden in meiner Praxis, outdoor, in Museen oder an ausgewählten Orten statt.

Keine Vorkenntnisse notwendig, für alle Altersgruppen geeignet.

## **Kontakt & Info**



*Astis Schrag*, M.A.  
Merangasse 9  
8010 Graz

**Tel.:** 0664-3336136  
**Mail:** mail@textbau.at  
**Web:** www.textbau.at

## **Kreativtherapie**

**SCHREIBWERKSTATT!**

**Persönlichkeitsentwicklung**

*Astis*  
**ASTIS SCHRAG**



## Neues wagen...

Du willst Neues ausprobieren,  
den Funkenflug der Inspiration erleben?

Steckst in alten Mustern oder Krisen fest?

Du möchtest mehr über dich erfahren,  
deine Ziele erreichen, stärker werden?



**KREATIVITÄT** wirkt  
*Schreibe, Male, Gestalte!*

**Persönlichkeitsentwicklung**  
durch Selbsterfahrung und Prozessarbeit.

Herausfinden, was glücklich macht.  
Tun, was gut tut.

---

## SCHREIBWERKSTATT

Schreiben ist ein kraftvoller Weg des Selbst-  
ausdrucks. Fachlich und mit kreativen Übungen  
begleite ich deinen Schreibprozess. Finde Worte  
für deine Gefühle, Gedanken und Geschichten.

### TextArbeit

Du möchtest schreiben? Ein Buch, Geschichten?  
Experimentiere - entwickle Ideen. Schärfte deinen  
Ausdruck, deinen Stil, deine Wahrnehmungen.  
Tauche in die Welt der Lyrik. Ich freue mich, dich  
in einem meiner Workshops zu begrüßen.

### Biografie

Durch das Aufschreiben von Teilen deines Lebens  
erhältst du einen neuen Blick. Biografisches  
Schreiben hilft, den roten Faden im Leben zu  
erkennen: „Erinnern, wiederholen, durcharbeiten“

## MALTHERAPIE

Aktiviere deine schöpferische Kraft! Sie unter-  
stützt dich am Weg zu deinem Ganz-Sein. In der  
Mal- und Gestaltungstherapie (MGT) arbeite ich  
auf Grundlage C.G. Jung's Therapiekonzept.



Farben, Material, die Arbeit mit Symbolen und  
Träumen, Körperwahrnehmungen, Imaginationen  
ermöglichen dir neue Erfahrungen.

Durch das bewusste Erkennen von verborgenen  
Anteilen gelingt dir persönliche Entwicklung.

*Entdecke dein Potential!*



Durch die therapeutische Arbeit findest du  
neue Möglichkeiten, erarbeitest Lösungen,  
stärkst deine Ressourcen und gelangst zu  
neuen Perspektiven.

*schmeichelweich schmiegt sich das Band den Himmel entlang, taucht ein in sattes Blau. Seele atmet. die Nacht durchwandern wie ein Fuchs, im Morgenrot versinken. schmeichelweich liegst du bei mir*