

Regina Pillgrab  
A-4020 Linz, Zollamtstr. 26/1  
0660 / 7606973, reginapillgrab@vogelrfrei.at  
www.vogelrfrei.at



## Medieninformation

### Kreatives Teambuilding

## Mit Pinsel und Farbe wieder zueinander finden

*Linz, 18. Februar 2021* – Viele Teams arbeiten nun schon seit fast einem Jahr unter ungewöhnlichen, oft belastenden Umständen: Home-Office, Video-Konferenzen, kaum persönliche Begegnungen. Hinzu kommen oft noch Überlastung und private Sorgen aufgrund der Corona-Situation. Die Linzer Künstlerin und Maltherapeutin Regina Pillgrab hat ein Teambuilding-Angebot entwickelt, das gerade nach dieser herausfordernden Zeit hilft, die eigenen Ressourcen zu stärken und als Team wieder zueinander zu finden.

„Kreativ an etwas herangehen heißt, Gewohntes hinten zu lassen, einfallreich mit neuen Situationen umzugehen, Unbewusstes hervorzuholen und damit Neues zu schaffen. Das kann eine neue Idee sein, eine neue Sicht auf eine Situation oder auch eine neue Qualität einer Beziehung,“ sagt Regina Pillgrab. In ihren Teambuilding-Workshops lässt sie die TeilnehmerInnen deshalb meist gleich zu Beginn zu Pinsel und Farbe greifen. „Es geht darum, sich auf das einzulassen, was sichtbar werden mag. Da gibt es kein Richtig oder Falsch, die Freude am Tun steht im Vordergrund.“ Mit viel Einfühlungsvermögen leitet sie die Teams an, sich zu öffnen und die Themen, die auftauchen, gemeinsam zu bearbeiten. „Der Malprozess kann ein Spiegel der eigenen Arbeitsweise sein oder auch Themen zutage bringen, die einen im Moment beschäftigen“, erklärt Pillgrab.

### Die eigenen Ressourcen im Fokus

Ihre Halbtages- oder Tages-Workshops gestaltet sie je nach den individuellen Bedürfnissen. Es kann darum gehen, die eigene Kreativität als Ressource wiederzuentdecken und den Blick auf die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu lenken, Arbeitsweisen, Prozesse oder einfach das Miteinander zu reflektieren, oder einfach, den Teilnehmern eine Zeit der Entspannung und des Ausgleichs zu bieten.

Nebenbei es gibt immer wieder auch schöne Ergebnisse: Ein selbstgemaltes Bild für den eigenen Arbeitsplatz, ein Gemeinschaftsbild für den Gruppenraum, das immer wieder an das gemeinsame Erlebnis und an die Erkenntnisse aus dem Workshop erinnert, und die Erfahrung, dass Malen und kreativ tätig sein einfach guttun.

### Regina Pillgrab, Atelier Vogelrfrei

In ihrem Atelier in der Linzer Zollamtstraße bietet die diplomierte Grafikerin, Kreativtrainerin und Mal- und Gestaltungstherapeutin Mal- und Kreativworkshops für Kinder sowie Erwachsene an und malt dort auch selbst ihre Kraftbilder.

**Mehr Info und Terminvereinbarungen: [www.vogelrfrei.at](http://www.vogelrfrei.at)**

Fotos:

**Regina malt.jpg © Renate Billensteiner**

Regina Pillgrab: „Kreativität zahlt sich jedenfalls aus – für das eigene Wohlbefinden und für ein starkes Miteinander.“

**Team JKU.jpg © Atelier Vogerlfrei**

Bunte Bilder und ein gestärktes Team – am Foto ein Teil der Abteilung Personalentwicklung der Johannes Kepler Universität nach einem Teambuilding-Workshop mit Regina Pillgrab. Andrea Zellinger (2. von rechts): „Für mich war das Arbeiten mit verschiedenen Materialien, Farben und Stilen und das Sichtbarmachen von Gefühlen in den Bildern einzigartig. Der Workshop hat uns alle ein Stück näher gebracht. Unsere Bilder hängen nun als sichtbares Zeichen unserer Verbundenheit und gemeinsamen Erfahrung im Büro.“

Rückfragen:

Regina Pillgrab

Tel.: 0660 7606973

[reginapillgrab@vogerlfrei.at](mailto:reginapillgrab@vogerlfrei.at)

[www.vogerlfrei.at](http://www.vogerlfrei.at)