

„Das Neue macht immer Angst, aber das Neue ist das Leben und nur durch das Neue erreichst du neue Quellen des Lebens, des Glücks.“

Bagwan



Entspannt kreativ schreiben

Orientierung – Loslassen – Lebensfreude

Jeder der drei Termine beginnt mit einer 20 minütigen Entspannungsphase, an die jeweils 90minütig das kreative Schreiben mit den Themen **Orientierung – Loslassen – Lebensfreude** anschließt.

Besondere Kenntnisse oder Schreibfähigkeiten sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht eine entspannte Zeit und der Spaß in der Gruppe Gleichgesinnter, die sich zuvor entspannt **schreibend** dem Thema Lebensmitte, Wechseljahre und Alter auf positive Weise nähern möchten.

Eingeladen sind Frauen ab 35 Jahren.

Im ersten Termin „Orientierung“ schauen die Teilnehmer durch verschiedene leichte Schreibmethoden, an welchem Punkt des Lebens sie stehen. Lebensblockaden, Wünsche und Ziele werden gesucht und notiert. Gemeinsam befreien wir uns von Negativem und entwerfen einen Notfallplan für schlechte Tage.

Mut für neue Ziele und Altes loslassen ist das Thema des zweiten Termins. Raus aus der Komfortzone, hinein ins Leben. Selbstvertrauen ist der Glaube an uns selbst. Gemeinsam suchen wir einen guten Weg für Beruf, Freizeit, Hobby, Pläne und vieles mehr.

Der dritte Termin beinhaltet Informationen zur Erstellung eines Glücks/Erfolgs- oder Wechseljahres-Tagebuchs, mit dem wir eine Möglichkeit haben, gegen depressive Zeiten anzugehen, Tagesgeschehnisse zu notieren und erfolgreicher und glücklicher zu werden. Eine Assoziationsmethode zeigt uns, dass der Himmel auch schmecken kann. Sie kann ein Weg sein, unsere Ziele aus eigener Kraft zu erreichen.

Bitte bequeme Bekleidung, Stift und Block mitbringen.

Dozentin:

Marion Richter, Dozentin in der Kinder-, Jugendlichen- und Erwachsenenbildung, Versmold