

©Marion Richter, Versmold



Kreativ schreibend den Alltag entschleunigen Schreiben und ent- spannen

Unser Alltag nimmt rasant an Tempo zu. Ständige Erreichbarkeit, schnelle Kommunikation, Leistungsdruck im Beruf, Hektik am Arbeitsplatz und in der Freizeit sorgen für körperliche Überlastung.

Kreatives schreiben werden Wege aus der Beschleunigung gesucht. Kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie verschiedene Schreibübungen stärken Körper und Seele.

Durch eine effektive, aber einfache Schreibmethode werfen die Teilnehmer Alltagsballast von Bord und lernen wie Negatives weniger Raum einnimmt.

Eine Schreibmöglichkeit zeigt, wie Entspannung auf Knopfdruck erfolgen kann. Sie erfahren was es heißt, achtsam zu sein und eine neue Perspektive einzunehmen.

Die Termine können als Wochenendseminar zwischen 10.00 und 13.00 Uhr an einem Samstag oder zweiteilig jeweils 90 Minuten im Kursraum gegeben werden.

Das Wochenendseminar beinhaltet 90 min. im Kursraum mit anschließendem Spaziergang in die Natur. Entspannung, Erleben mit allen Sinnen, Durchatmen und eine Übung zur Vorstellungskraft sind Themen in der Natur.

Dieser Kurstermin richtet sich an alle die gern schreiben und ihren Alltag entschleunigen möchten. Vorkenntnisse oder besondere Kreativität sind nicht erforderlich.

Dozentin:
Marion Richter
Autorin, Biografin und Dozentin
in der Kinder-, Erwachsenen-
und Jugendlichenbildung,
Versmold

Gebühr: 60 Euro

Teilnehmer: 5 – 20