



## „High Spirits“ – eine Schreibwanderung

Dieser Termin eignet sich für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen wollen, die Natur und das kreative Schreiben lieben.

Geeignet ist er auch für Volkshochschulen, Bildungsstätten, als Incentives für Angestellte, Seminarhäuser oder Privatpersonen.

„High Spirits“ bedeutet übersetzt Hochstimmung und ist eine kreative Schreib-Wanderung, an deren Ziel die gute Laune oder „Hochstimmung“ sein soll.

Bei einem Spaziergang durch die Natur erleben wir diese mit all unseren Sinnen. Durch Ausblicke, Einblicke und Überblicke bieten

wir verschiedene Möglichkeiten zur Schreib-Inspiration in den Pausen.

Wir teilen Erlebnisse miteinander, suchen durch verschiedene leichte Übungen nach Ruhe und Energie für den Alltag. Weil Körper und Geist in Bewegung kommen, bauen wir Stress ab.

An verschiedenen Orten legen wir Gedanken nieder, notieren Ideen, Geschichten, Gedichte oder Empfindungen.

Wir zeigen auch eine Möglichkeit zum ersten positiven Strukturieren Ihrer Gedanken.