

Workshop Achtsamkeit und Schreiben



Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit und Schreiben lassen sich wunderbar verbinden! Achtsamkeit ist voller kreativer und inspirierender Schreibimpulse! Denn Achtsamkeit und Schreiben haben vieles gemeinsam. Achtsamkeit bringt uns in eine wache Präsenz und kann helfen, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle besser wahrzunehmen.

Innehalten – Präsenz – Bodyscan

Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch Ihren Körper! Halten Sie inne und schenken Sie Ihrem Körper und Ihren eigenen Worten wertschätzende Aufmerksamkeit. Begegnen Sie sich dabei selbst und entdecken Sie eine kreative Kraftquelle, um wohltuende Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln. Ihre poetischen, fröhlichen, nachdenklichen und persönlichen Worte dürfen auf dem Papier ihren Platz finden und Sie in Ihrem Alltag weiterhin begleiten.

Dieser Workshop bietet Raum und Zeit, um innezuhalten. Lassen Sie sich inspirieren von abwechslungsreichen Anregungen aus Achtsamkeit und entspannendem Yin Yoga, um persönliche und kreative Texte sowie Gedichte oder kleine Geschichten entstehen zu lassen. Meine Achtsamkeits- und Schreibimpulse sind als Einladung zu verstehen, welche Sie jederzeit Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen können. Entstandene Texte werden nicht vorgelesen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wo

Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf

Wann

Samstag, 4. November 2023, 10 – 12 Uhr

Mitbringen

persönliches Schreibmaterial

Kosten

Fr. 50.—

Anmeldung und Auskunft

karin.buetikofer@bluewin.ch



Karin Bütikofer, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf
www.lespace.ch, karin.buetikofer@bluewin.ch