

Workshop Achtsamkeit und Schreiben



Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.
Oscar Wilde

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 – Selbstliebe – Mettameditation

Gehe auf Entdeckungsreise durch Ihren Körper! Halte inne und schenke deinen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wertschätzende Aufmerksamkeit. Begegne dir dabei selbst und entdecke eine kreative Kraftquelle, um wohltuende Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln. Reflektiere über dein Erleben und deine persönlichen Worte dürfen auf dem Papier ihren Platz finden, um dich in deinem Alltag weiterhin begleiten.

Lasse dich inspirieren von abwechslungsreichen Anregungen aus Achtsamkeit und entspannendem Yin Yoga, um persönliche Worte entstehen zu lassen. Meine Achtsamkeits- und Schreibimpulse sind als Einladung zu verstehen, welche du jederzeit deinen eigenen Bedürfnissen anpassen kannst. Entstandene Texte werden nicht vorgelesen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wo

Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf

Wann

Samstag, 17. Februar 2024, 10 – 12 Uhr

Mitbringen

Mätteli, Decken und Kissen sowie Schreibmaterial vorhanden

Kosten

Fr. 50.—

Anmeldung und Auskunft
karin.buetikofer@bluewin.ch



Karin Bütikofer, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf
www.lespace.ch, karin.buetikofer@bluewin.ch
Instagram: [lespace_atelier](https://www.instagram.com/lespace_atelier)