

Zeit für dich - kreativ achtsames Schreiben zur eigenen Biographie

Kursnummer 26O382214

Beginn Freitag, 09.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Online

Dozent Daniela Schulz

Kursentgelt 43,00 €

In diesem Workshop treten wir auf kreative Weise mit der eigenen Biographie in Kontakt, wobei vielfältige Schreibübungen uns dabei unterstützen, mühelos und ungezwungen in den Schreibfluss zu gelangen. Wir sammeln neue Impulse und Ideen, um uns schreibend mit uns und unserem Leben auseinanderzusetzen und um einen wertschätzenden Blick für die eigene Biographie zu stärken.

Um das Schreiben zu vertiefen, erproben wir außerdem verschiedene Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen, die uns mit unserem Inneren verbinden und uns helfen, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.

Dabei nehmen wir jeden Leistungsdruck heraus; im Vordergrund stehen die Freude am Schreiben und die Neugier und die Offenheit für das, was da in uns schlummert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.10.2026 10:00 - 14:00 Uhr online

[zur Kursdetail-Seite](#)