Schreibend zur seelischen Balance

Haben Sie schon einmal eine psychische Entlastung durch Schreiben erfahren oder können Sie sich vorstellen, dass Schreiben ein Weg zur Psychohygiene für Sie darstellt? Manche Menschen erleben es als Kraftquelle, etwas zu Papier zu bringen – Schreiben hilft ihnen Erlebtes zu verarbeiten, mit etwas abzuschließen oder Wünsche zu formulieren. Ein Stift ist immer zur Hand, man muss sich nur Zeit nehmen! Dieses Seminar bietet die Möglichkeit mit Hilfe von kreativen Schreibanregungen sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und gibt auch Tipps, wie man das Schreiben ebenso zuhause, etwa in Form eines Tagebuchs, in den Alltag integrieren könnte. Texte können, müssen aber nicht mit der Gruppe geteilt werden. Es wird nichts beurteilt, nichts gewertet: weder Form, Stil, Inhalt oder die Rechtschreibung - einfach nur zum Ausdruck bringen, was das Unterbewusste zu Papier bringt. Daher sind auch keine Vorkenntnisse nötig!

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	81,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 28,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Schreibunterlage (falls vorhanden)

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at