

Schreibend zur seelischen Balance

Ernte deine Worte – sich Gefühle von der Seele schreiben
Entdecke die entlastende Wirkung des Schreibens!

Haben Sie schon einmal eine psychische Entlastung durch Schreiben erfahren oder könnten 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 Schreiberegungen 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!

6 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag gefördert: € 28,00

Kursbeitrag nicht gefördert: € 81,00

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Ländlichen Entwicklung [veranstaltergefördert](#).

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 0790