

## Mein Leben in Worten - Schreiben als Selbstfürsorge

*Biographiearbeit und kreatives Schreiben für Herz und Seele*  
**Entdecke die entlastende Wirkung des Schreibens!**

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Schreiben für Sie entlastend wirkt?

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 Schreib Anregungen sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, sich mit seiner Biographie zu beschäftigen und gibt auch Tipps, wie man das Schreiben 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 Unbewusste zu Papier bringt. Daher sind auch keine Vorkenntnisse nötig!

Änderungen vorbehalten

6 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag gefördert: € 34,00

Kursbeitrag nicht gefördert: € 96,00

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

### Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 0790