

# **DAS RAUSCHEN DER ZEIT**

Tagebuch. Ideen, Formen, Schreibtechniken.

Das Tagebuch bietet eine gute Möglichkeit, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen und ein Stück Zeit und Leben einzufangen. Tagebuch schreiben fördert die Selbsterkenntnis, die Achtsamkeit und ist manchmal ein Ventil. Es kann auf verschiedene Arten geführt werden: kontinuierlich oder sporadisch, spontan oder thematisch, in ganz kurzen oder längeren Einträgen, bruchstückhaft oder als eine Art Gedankenfluss. Es gilt, die eigene Form zu finden.

Es werden unterschiedliche Herangehensweisen und Techniken vorgestellt und ausprobiert.

Tagesworkshop / 85,- €

Konzept und Leitung: Gisela Winterling.

[www.gisela-winterling.de](http://www.gisela-winterling.de)