

# SCHREIBEN AN SICH

Autobiographisches Schreiben.

Im Prozess des Schreibens finden Sie Worte für das, was zu Ihnen und Ihrem Leben gehört. Im Fokus steht die Gegenwart, hin und wieder blicken wir zurück und auch nach vorn, immer im Kontakt mit Ihren Ressourcen und weisen Anteilen.

Sich selbst auf die Spur kommen ... Achtsamkeit entwickeln ... sich den eigenen Themen auf leichte Art zuwenden ... Bewegung, Stimme, Farben, Musik als Impulse nutzen ... den Humor einladen ... neue Perspektiven entdecken ... manches mitteilen, manches für sich behalten.

4 Termine / 80,- €

Konzept und Leitung: Gisela Winterling.

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