

Deine Stunden zum Wundern

Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation

In Ruhe, Stille und achtsamer Bewegung sich aufmachen und die Wahrnehmung öffnen für die kleinen und großen Wunder des Lebens: im Alltag, in der Natur, im Himmel und auf Erden. Sich Zeit und Raum nehmen für Schauen, Hören und Staunen.

Mit kreativem und autobiografischem Schreiben entdecken und erkennen, worüber man staunen darf, was zum Wundern und Verwundern ist – im Leben heute, im gelebten Leben und vielleicht auf dem Weg, der kommen mag.

Eine Auszeit für Körper und Seele und Erfrischung für die Sinne.

Mit vielfältigen Anregungen zu kreativem, auch autobiografischem Schreiben. Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist. Meditation im Gehen und im stillen Sitzen. Auf Wunsch Austausch mit der Gruppe.

Auch für Anfänger geeignet. An diesem Wochenende geht es nicht um „schreiben können“ oder den „perfekten Text“, sondern ums Entdecken von schöpferischen Möglichkeiten, die sich mit kreativem Schreiben und Meditation, mit Bewegung und achtsamer Wahrnehmung auf tun.

Gunhild Seyfert

Kosten: 154,- € Übernachtung, Verpflegung + 96,- € Kursgebühr

Ort: Ev. Akademie Loccum

Anmeldung: An die Ev. Akademie Loccum, Münchehägerstr. 6, 31547 Rehburg-Loccum.

Sollten Sie Ihre Anmeldung nicht aufrechterhalten können, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Bei Absagen ab einer Woche vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 75%, bei Absage am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen 100% der Kosten.

Sekretariat: Michaela Schmidt

Tel.: 05766 - 81 - 133

LAM.Loccum@evlka.de

NEU: Bezahlung:

Bitte bezahlen Sie die Tagungsgebühren erst nach Erhalt einer Rechnung von uns.

Loccum liegt 50 km nordwestlich von Hannover am Steinhuder Meer zwischen Hannover, Minden und Nienburg.

Anreise per Auto: Eine detaillierte Anreisebeschreibung finden Sie im Internet:

<http://www.loccum.de>

Zieladresse: Münchehäger Str. 6

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Nächstgelegene Bahnhöfe: Stadthagen, Wunstorf, Nienburg. Informationen zu Busverbindungen finden Sie unter: **www.bahn.de** (Loccum Akademie, Rehburg-Loccum)

Bhf. Stadthagen: **www.svg-schaumburg.de**

Fotos: Angela von Brill

Deine Stunden zum Wundern



Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation

13. – 15. Oktober 2023

Die wahre Lebensweisheit besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

Schreiben

kann als eine Reise an verführerische,
aufständische Wünsche verstanden werden,
auf eine Reise, auf die sich der Schreibende
suchend und neugierig einlässt,

um Grenzen zu erfahren
und zu überschreiten,
schreibend und handelnd.

Silke Heimes

Es gibt nur zwei Arten, sein Leben zu leben:
Entweder so, als gäbe es keine Wunder,
oder so, als wäre alles ein Wunder.

Albert Einstein

Eine Freude auf der Welt ist das Anfangen.
Es ist schön zu leben, weil Leben anfangen ist,
immer, in jedem Augenblick.

Cesare Pavese

Freitag, 13. Oktober 2023

- Anreise
15:30 Tee, Kaffee und Kuchen
16:00 **Begrüßung und Einführung**
Kennenlernen
Körperspür-Übungen
Einführung ins Kreative Schreiben
18:30 Abendessen
19:30 **Staunen und sich wundern**
Einführung in die Meditation im Gehen
Übungen für Achtsamkeit und Stille

Samstag, 14. Oktober 2023

- 7:30 **Den Tag begrüßen**
Körperübungen, Meditation
08:15 Einladung zur Morgenandacht
08:30 Frühstück
09:30 **Wunder-voller Morgen**
Impulse zu Kreativem Schreiben
Hören und Resonanzen
Achtsamkeitsübungen und Meditation
12:30 Mittagessen
15:00 Kaffee, Tee und Kuchen
15:45 **Wunder des Augenblicks**
Anregungen zum Kreativen Schreiben
Hören und Resonanzen
Achtsamkeitsübungen und Meditation
18:30 Abendessen
19:30 **Spüren, staunen, still werden**
Körperspür-Übungen
Meditation und Stille
21:0 **Tagesausklang**

Sonntag, 15. Oktober 2023

- 7:30 **Den Tag begrüßen**
Körperübungen, Meditation
08:15 Einladung zur Morgenandacht
08:30 Frühstück und Zimmer räumen
09:45 **Weg des Wunders**
Körperspür-Übungen
Impulse zum Kreativen Schreiben
11:00 **Zurückblicken und ausblicken**
12:30 Mittagessen, Ende des Seminars

Bei akzeptablem Wetter sind wir teilweise
draußen im Klosterwald und auf den Grünflä-
chen rund um die Akademie. Bitte bringen Sie
dafür geeignete Schuhe, bequeme, winddichte
und warme Kleidung mit.

Gunhild Seyfert



Journalistin und Auto-
rin, Referentin für Kre-
atives Schreiben, Me-
ditationsbegleiterin.
Langjährig erfahren in
christlichen und bud-
dhistischen Formen der
Meditation.

www.gunhildseyfert.de