

Die Stunden mit Dir

Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation

Mit Kreativem Schreiben und in Ruhe auf das Leben schauen. Auf leichte, frohe und auch traurige Stunden, weil sie zusammen das Leben ausmachen. Prägende Zeiten in der Lebensgeschichte betrachten und die Stunden im Leben heute. Auch Ausschau halten nach Stunden, zu denen das Leben jetzt neu einladen möchte. Die Kostbarkeit, Verletzlichkeit und Vielfalt des Daseins wahrnehmen. Offen und empfänglich werden für den Kontakt zu sich selbst und zum Nächsten, zur Welt und zu Gott.

Mit Impulsen zu Kreativem Schreiben und autobiografischem Schreiben, Anstiftung zu Fantasie, Körperspür-Übungen, Meditation im Gehen und im stillen Sitzen.

An diesem Wochenende geht es nicht um „schreiben können“ oder den „perfekten Text“, sondern ums Entdecken von schöpferischen Möglichkeiten. Sich ausprobieren mit freiem Schreiben aus dem Moment heraus und mit autobiografischem Schreiben. Anregungen und Inspirationen bekommen im Austausch mit der Gruppe. Ruhig werden und Kräfte sammeln in Körperspür-Übungen und in der Meditation.

Auch für Anfänger geeignet.

Gunhild Seyfert

Kosten: 159,- € Übernachtung, Verpflegung + 101,- € 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: pixabay

Die Stunden mit Dir



Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation

19. – 21. April 2024

Wir sind Wanderer.
Wir sind Gehende.
Wir sind noch nicht
ganz angekommen.
So wandert Gott mit uns
und lehrt uns
das Gehen und
das Suchen.
Dorothee Sölle

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

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

Freitag, 19. April 2024

- Anreise
- 15:30 Tee, Kaffee und Kuchen
- 16:00 **Begrüßung und Einführung**
Kennenlernen
Körperspür-Übungen
Einführung ins Kreative Schreiben
- 18:30 Abendessen
- 19:30 **Sich aufmachen**
Einführung in die Meditation im Gehen
Übungen für Achtsamkeit, Meditation
- 21:00 Tagesausklang

Samstag, 20. April 2024

- 7:30 **Den Tag begrüßen**
Körperübungen, Meditation
- 08:15 Einladung zur Morgenandacht
- 08:30 Frühstück
- 09:30 **Fragen, Klärungen, Austausch**
- 09:30 **Die Stunden mit Dir**
Impulse zu Kreativem Schreiben
Hören und Resonanzen
Achtsamkeitsübungen
- 12:30 Mittagessen
- 15:00 Kaffee, Tee und Kuchen
- 15:30 **Im Augenblick schreibe ich...**
Anregungen zum Kreativen Schreiben
Hören und Resonanzen
Achtsamkeitsübungen und Meditation
- 18:30 Abendessen
- 19:30 **Da sein mit Leib und Seele**
Körperspür-Übungen
Meditation
- 21:00 **Tagesausklang**

Sonntag, 21. April 2024

- 7:30 **Den Tag begrüßen**
- 08:15 Einladung zur Morgenandacht
- 08:30 Frühstück und Zimmer räumen
- 09:45 **Schreiben zu Stunden mit Aussicht**
Körperspür-Übungen
Impulse zum Kreativen Schreiben
- 11:00 **Rückblicke und Ausblicke**
- 12:30 Mittagessen, Ende des Seminars

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

Gunhild Seyfert



Journalistin und Autorin, Referentin für Kreatives Schreiben, Meditationsbegleiterin. Langjährig erfahren in christlichen und buddhistischen Formen der Meditation.
www.gunhildseyfert.de