

# ACHTSAMKEIT UND POSITIVE LEBENSGESTALTUNG AUF SYLT



einfachachtsam schreiben

Fünftägiges Seminar

mit Christine Gräbe & Johanna Katzera



## DAS ERWARTET DICH IM SEMINAR

### ENTDECKE DIE INSEL SYLT UND DEIN ACHTSAMES, KREATIVES SELBST

- Geführte Inselwanderungen
- Impulsvorträge, Reflexionen und Austausch
- Angeleitete Meditationen und Schreibsessions
- Einführung in verschiedene Schreibtechniken
- 5 Übernachtungen und Vollpension in der Akademie am Meer auf Sylt

*Das Seminar richtet sich an Interessierte mit und ohne Schreiberfahrung.*

## DAS NIMMST DU MIT

- Selbsterkenntnis
- Mehr Mitgefühl mit dir und anderen
- Eine achtsame Haltung und mehr Gelassenheit im Alltag
- Schreibtechniken für deine Reflexions- und Achtsamkeitspraxis
- Werkzeuge, um Schreibroutinen in deinem Alltag zu etablieren
- Methoden, um dich mit deinem achtsamen und kreativen Selbst zu verbinden



**„Schreiben bietet eine Art  
sicheren Raum oder Zufluchtsort.  
Ich fühlte mich im Seminar gut  
angeleitet, inspiriert, beschenkt  
und der ganze Kurs war gut und  
durchdacht vorbereitet.“**

*Mareike, Teilnehmerin*



## DIE INHALTE

### KREATIVITÄT, NATURERLEBEN UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- **Prinzipien der Achtsamkeit:** Verstehe und erlebe die achtsame Haltung und übe sie in der Natur, auf dem Papier und im Miteinander.
- **Intuitives Schreiben:** Erprobe verschiedene Schreibtechniken und komme schreibend deinen Gefühlen und Gedanken auf die Spur.
- **Anfängergeist:** Übe, Dingen und anderen Menschen wertfrei zu begegnen und deine Wahrnehmung zu beschreiben.
- **Mitgefühl verinnerlichen:** Entdecke, wie du dir selbst und anderen durch Schreiben wertschätzend begegnest.
- **Selbstwirksamkeit entdecken:** Gewinne neue Ideen und Impulse, um deinen Alltag bewusster zu gestalten.
- **Wanderungen und Meditationen:** Genieße die Sylter Natur und besinn dich auf das Wesentliche.



## DIE DOZENTINNEN



**Christine Gräbe**  
Schreibdozentin &  
Textexpertin



**Johanna Katzera**  
Achtsamkeitsdozentin &  
Gesundheitsmanagerin



## WEITERE INFOS

Schenke dir eine achtsame und kreative Auszeit und finde neuen Fokus im Schreiben.

### Termine und Preise:

[www.einfachachtsam.de](http://www.einfachachtsam.de)

### Seminar anfragen oder buchen:

[www.einfachachtsam.de/buchung](http://www.einfachachtsam.de/buchung)

+49 17620519410

