

ACHTSAMKEIT UND POSITIVE LEBENSGESTALTUNG AUF SYLT



einfachachtsam biografisch reflektieren
Fünftägiges Seminar
mit Christine Gräbe & Johanna Katzera



DAS ERWARTET DICH IM SEMINAR

ENTDECKE DIE ACHTSAME HALTUNG
UND FINDE DEINEN INNEREN KOMPASS

- Impulsvorträge, Reflexionen und Austausch
- Einführung in biografische Schreibtechniken und praktische Schreibübungen
- Achtsamkeitsimpulse in der Sylter Natur
- 5 Übernachtungen und Vollpension in der Akademie am Meer auf Sylt

Das Seminar richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und im Schreiben.

DAS NIMMST DU MIT

- Ein tieferes Verständnis für deinen Lebensweg
- Einen wohlwollenden Blick auf dein Leben und dich selbst
- Selbsterkenntnis und Selbstmitgefühl
- Schreibtechniken für deine Biografiearbeit
- Werkzeuge, um deinen inneren Kompass neu auszurichten
- Impulse für eine selbstwirksame Gestaltung deines Alltags



„Wenn wir einen Menschen
wirklich kennenlernen wollen,
fragen wir nach seiner Geschichte.

Biologisch und physiologisch unterscheiden
wir uns nicht sehr voneinander, historisch jedoch,
als gelebte Erzählung, ist jeder von uns einzigartig.“

Oliver Sacks



DIE INHALTE

BIOGRAFIEARBEIT, NATURERLEBEN UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Erinnern

- Blicke zurück auf deinen bisherigen Weg: Was hast du erlebt? Was hat dich geprägt?
- Schau dir an, welche Themen dich begleiten und welche Fragen dich bis heute beschäftigen
- Reflektiere, was dich ausmacht und verorte, wo du heute stehst

Annehmen

- Lerne, dir selbst mit der achtsamen Haltung zu begegnen und deinen Lebensweg wohlwollend zu betrachten

Gestalten

- Finde deinen inneren Kompass und richte deine nächsten Schritte danach aus

Achtsamkeit in der Sylter Natur

- Finde Ruhe und besinne dich auf das Wesentliche



DIE DOZENTINNEN



Christine Gräbe
Schreibdozentin &
Textexpertin



Johanna Katzera
Achtsamkeitsdozentin &
Gesundheitsmanagerin



WEITERE INFOS

Schenke dir eine achtsame Auszeit und verbinde dich im Hier und Jetzt mit den Stationen deines Lebens.

Termine und Preise:

www.einfachachtsam.de

Seminar anfragen oder buchen:

www.einfachachtsam.de/buchung

+49 17620519410

