



SCHREIBEN ● ATMEN ● LEBEN ●

Tief eintauchen in die Seele. (Wort)schätze finden. Sie zu Papier bringen. Atmen und meditieren. Sinnieren und Schreiben. Staunen: Was da alles in mir steckt und eine heilende Wirkung entfalten kann!

Kreativ sein kann jeder! Es macht große Freude, den inneren Reichtum zu entdecken, sowohl auf dem Meditationskissen als auch beim Schreiben. Und die neue Klarheit zu genießen, die sich durch den Prozess der Innenschau und des Schreibens offenbart. Glücksgefühle entstehen und plötzlich spürst du: „Jetzt weiß ich, warum etwas wie war ... und wie es weitergehen soll ...“

Jeder weiß, wie gut es tut, mal reinen Tisch zu machen, aufzuräumen. Sobald wir etwas aufschreiben, wird der Kopf klar und das Herz wieder frei. Wir lassen los. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Aufschreibens, und das geht weit über das Tagebuch hinaus. Denn wenn wir unsere Probleme, Fragen, Gedanken in Geschichten packen, finden wir überraschende Lösungen. Aufschreiben heißt Verarbeiten, das wurde mittlerweile auch von der Neurowissenschaft bestätigt. Im Workshop hirnieren wir nicht nur, wir Herzen auch ... und meditieren und praktizieren Yoga. So öffnen wir unsere Kreativräume und atmen ins Alphabet und lassen uns überraschen, welchen Ideen wir Odem einhauchen ...



Doris Iding ist Meditations-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin sowie Bestsellerautorin vieler Sachbücher. Als Bewusstseinsforscherin beschäftigt sie sich seit mehr als 30 Jahren mit den verschiedenen Facetten innerer Erfahrungsräume. Seit vielen Jahren arbeitet Doris als Coach und begleitet Privatpersonen und Firmen bei der Entfaltung ihres Potenzials.

➤ www.glueckundachtsamkeit.de

Shirley Michaela Seul ist Bestsellerautorin und erfolgreiche Ghostwriterin und liebt es, andere Leben auszuprobieren, was beim Schreiben spielerisch möglich ist. Sie hat weit über 100 Bücher veröffentlicht in vielen Genres: Romane, Krimis, Memoires, Sachbücher, Ratgeber, Biographien.

➤ shirley-michaela-seul.de



“Wieder gut im Alltag angekommen, zehre ich noch sehr von der Zeit mit euch. Es war gut und wichtig, sich selbst wieder so nah zu kommen. Ich habe auch die Gesellschaft und den Austausch mit den anderen Teilnehmern, so unterschiedlich wir auch waren, sehr genossen. *Maria, 36*

Rückblickend finde ich die Mischung des Seminars noch genialer. Denn in den Mediationseinheiten und beim Yoga wurde die Saat gelegt für das, was später kreativ fließen konnte. *Laura, 28*

Ich habe seit dem Schreibseminar manchmal das Gefühl, ich wäre eine geschüttelte Sektflasche. Meine Kreativität ist geradezu überschäumend, und ich erkenne ganz neue Facetten in meinem Alltag. *Cornelia, 47*