

## **Kreativ-Workshop: Meditation und Schreiben mit Doris Iding und Shirley Michaela Seul**

**Schreiben. Leben. Erfinden.  
Schreiben. Erfinden. Leben.  
Schreiben und das Leben neu erfinden.  
Schreiben. Atmen. Leben.**

Schreiben und Meditieren. Mit Worten Welten erschaffen. Mit Meditationen innere Kreativräume erfahren.

Unter der Anleitung der Bestsellerautorinnen Shirley Michaela Seul und Doris Iding lernen die Teilnehmer sich von einer ganz neuen Seite kennen. Die Magie der Sprache führt tief in die Seele zu den Geheimnissen zwischen den Zeilen, denn dort beginnt eine Fährte zu uns selbst.

Die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken, mündlich und schriftlich, und die Art, wie wir denken und was wir denken, hat unmittelbare Auswirkungen auf unser Befinden. Es gibt viele Studien zur Heilkraft von Wörtern, und das kennen wir doch selbst alle: Heile, heile Segen

Wenn wir etwas aufschreiben, und zwar mit Stift in der Hand, aktivieren wir damit konstruktive Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Es wird aufgeräumt, und was notiert ist, können wir getrost vergessen. Oder verändern. Wie es uns gefällt. In jedem von uns steckt ein Weltenschöpfer. Jedes Leben ist ein Buch. In welchem Film, in welchem Buch wollen wir leben?

Doris Iding führt die Teilnehmer mit Hilfe von Yoga und Meditationen in innere Räume. Herzensräume und Kreativräume. Sie führt uns dorthin, wo wir mit der eigenen Quelle in Kontakt kommen. Doris beginnt den Tag mit einer Yoga- und Meditationspraxis und bereitet dadurch den Boden für die kreativen Prozesse, die im Laufe des Tages mit Shirley durch das Schreiben erfahren werden.

Sobald der Kreativraum einmal eröffnet ist, inspiriert die Profi-Autorin die Teilnehmer auch zum Erfinden von Geschichten. Die ja immer auch etwas mit uns selbst zu tun haben. Doch es ist ein Unterschied, ob wir in der ersten Person *ich* schreiben oder in der dritten Person, *sie* oder *er*. Ob wir in der Gegenwart oder der Vergangenheit schreiben. Wir erkennen die kreative Kraft von Perspektivenwechseln, und auf einmal sieht die Welt anders aus. So lernen wir, mit Seelenjuwelen zu spielen: unserem Wortschatz

Im Seminar bekommen die Teilnehmer auch Anregungen, wie sie das Schreiben in ihren Alltag integrieren können. Es ist viel Raum für persönliche Fragen: Wie schreibt man eigentlich ein Buch ... Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll ... Mit diesem Seminar ist der Anfang gesetzt zu einem neuen Kapitel im Lebensbuch!

Die Kosten für das Seminar betragen 300,-, 3 Tage und Nächte mit Vollpension zuzüglich:

Kosten für **eine Person im Einzelzimmer**, = **355,50 €**

Kosten für **zwei Personen im gemeinsamen Doppel- bzw. Zweibettzimmer**, (Pro Person: 298,50 €)

Kosten für **drei Personen im gemeinsamen Dreibettzimmer**, (Pro Person: 274,50 €)

Anmeldung unter: [doid@gmx.de](mailto:doid@gmx.de)

Das Seminar findet statt im Yoga und Meditation im Zentrum  
Harbergen Retreat Zentrum

Am Bahnhof 72

27254 Staffhorst

Tel: 04272 964 968

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

Seminarzeiten: 01. – 04. 2024

Check in 16 Uhr, 01.02.2024

Beginn mit dem Abendessen am 01.02. 18 Uhr

Donnerstag, 01.02. 20 – 21.30 Uhr Einführung.

Freitag, 02.02. und Samstag 03.02.

7.30 Uhr – 9 Uhr – Yoga und Meditation mit Doris

9 Uhr – 11 – Frühstück und Freizeit

11 – 13 Uhr – Schreiben mit Shirley

13 – 14 Uhr - Mittagessen

13 – 17 Uhr – Individuelles Schreiben

17 – 18.30 Uhr – Yoga und Meditation mit Doris

18.30 – 20 Uhr – Abendessen

20 – 21.30 Uhr – Individuelle Schreiben (Shirley)

Sonntag, 04.02. 7.30 – 9 Uhr Yoga und Meditation Doris

9 – 10 Uhr Frühstück

10 – 12 Uhr Abschluß

12 Uhr – Mittagessen