

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN MIT MAREILE

Biografisches Schreiben bedeutet für mich die Begegnung mit mir selbst.

Beim biografischen Schreiben nutzen wir kreative Techniken, um uns mit unserer persönlichen Geschichte auseinanderzusetzen. Thematische Impulse und abwechslungsreiche Methoden wecken Erinnerungen und regen den Schreibfluss an.

Das Niederschreiben einzelner Erinnerungen dient dabei nicht nur dem Festhalten des Erlebten. Der Schreibprozess an sich wirkt heilsam und stärkend: Er eröffnet uns neue Perspektiven und lässt uns innere Ressourcen erkennen.

Das biografische Schreiben ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.



YOGA MIT KRISTIN

Yoga bedeutet für mich das Ankommen bei mir selbst.

Jeden Tag findet im Rahmen unseres Seminars eine Yogastunde statt. Dadurch wollen wir den Prozess des Schreibens unterstützen. Die Übungen sind für alle gut zu praktizieren, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ob mit oder ohne körperliche Einschränkungen. Die Vielfalt des Yoga bietet uns Raum für Bewegung, Atemübungen und Meditation, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe.

An den meisten Tagen wird die Yogastunde morgens vor dem Frühstück stattfinden. Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir in die Natur. Dafür benötigt Ihr warme und bequeme Kleidung. An einem Tag werden wir uns – anstelle der morgendlichen Praxis – nachmittags für eine Stunde Yin Yoga im Yogaraum Nautilus im Dorf treffen.

www.nautilus.yoga

SOUL FOOD MIT FABIENNE

Kochen bedeutet für mich, Menschen ganzheitlich zu nähren.

Beim Kochen verbinde ich frische, saisonale Zutaten auf achtsame und kreative Weise. Ich bereite vegetarische Gerichte zu, die leicht, bunt und wohltuend sind. So entsteht Soul Food, welches den Körper stärkt und gleichzeitig die Sinne berührt.

Mir ist wichtig, dass sich jede und jeder am Tisch willkommen und umsorgt fühlt. Das gemeinsame Essen darf ein Moment des Ankommens sein: eine Pause, in der wir durchatmen, neue Energien schöpfen und das Miteinander genießen können.

www.fabienne-von-gahlen.de

