

Sich alles von der Seele schreiben

Ein Seminar für innere Klarheit, Ausdruck und Befreiung

Manchmal sind es unausgesprochene Gedanken, alte Geschichten oder starke Gefühle, die uns innerlich belasten. Schreiben kann ein kraftvoller Weg sein, all das loszulassen – ehrlich, heilsam und ohne Bewertung.



In diesem Seminar laden wir dich ein, **alles von der Seele zu schreiben**, was dich bewegt. Ohne literarischen Anspruch, ohne richtig oder falsch. Mit gezielten Schreibimpulsen, Raum für Stille und freiwilligem Austausch findest du Zugang zu deiner inneren Stimme und bringst Ordnung in dein Gedanken- und Gefühlschaos.

Das erwartet Dich: Kurs Nr. 0-632	• Geführte Schreibübungen für mehr Klarheit und Leichtigkeit • Loslassen von innerem Druck und festgefahrenen Gedanken • Stärkung der Selbstwahrnehmung und inneren Ruhe • Ein geschützter Raum, in dem alles da sein darf					
Themen	• Kränkungsbiographie im Rückblick • Thematische Gliederung der eigenen Biografie • Träume schreibend erforschen • Wahrnehmen und Ausdrücken in Sprachskizzen • Verborgene Muster der Gefühle entdecken • Metaphern als Wegweiser für neue Perspektiven • Freuden-Nischen erforschen und gestalten					
Methode	• Impulsreferate • Lehrmittel: Audio- und Video-Aufzeichnungen von Julia Onken • Schreibinstrumente, kreative Schreibmethoden • Austausch und Vertiefung in der Gruppe					
donnerstags 13:30 – 17:30 Uhr	17. Sept. 26	01. Okt. 26	29. Okt. 26	05. Nov. 26	26. Nov. 26	03. Dez. 26
	17. Dez. 26	07. Jan. 27	21. Jan. 27	04. Feb. 27	18. Feb. 27	11. März 27
Abschluss	Modulzertifikat FSB. Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet.					
Kursleitung	FSB-Team					
Kurskosten	Kurskosten: 6 x CHF 335.- oder 1 x CHF 1900.- Subventionen bei kleinem Budget: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch					