

Donnerstag, 11.03.

09.30 Uhr

Schreiben und Embodiment - Entspannung durch kreative Schreibübungen / NEU

Training

In diesem Seminar lernen Sie vielfältige Übungen aus dem kreativen Schreiben kennen, die das körperlich-sinnlich-lebendige Sein in uns öffnen. Der Fokus liegt beim spielerischen Schreiben und der genussvollen Bewegung des Körpers. Beides stärkt die Lebendigkeit und Entspannung.

Wir erkunden die Verbindung von Schreiben und Körper. Wir schreiben aus dem Raum des Körpers heraus und bewegen uns dazwischen leicht und genussvoll. Dabei entdecken wir das Staunen wieder, indem wir uns z. B. über Momente schreiben, die eine überraschende Freude in uns geöffnet haben. Wir schreiben alleine oder gemeinsam mit den Methoden des kreativen kollaborativen Schreibens.

Embodiment bedeutet, dass wir uns darüber bewusst sind, dass jede Bewegung des Körpers, auch die Bewegung der Hand beim Schreiben, einen Einfluss auf unser Denken und Fühlen hat. In diesem Seminar erforschen wir dieses Potenzial. Sie bekommen viele Impulse und Übungen, die Sie daheim für sich selbst oder auch mit Klient*innen anwenden können.

Kursinhalte:

- ☒ Kreative und spielerische Schreibübungen
- ☒ Schreiben mit Genuss
- ☒ Wie man über das Staunen schreiben und über das Geschriebene staunen kann
- ☒ Aus dem Körper heraus schreiben
- ☒ Sich in die Entspannung hinein schreiben
- ☒ Körperliche Bewegung und Schreiben
- ☒ Leichte Entspannungsübungen für den Körper
- ☒ Kollaboratives Schreiben
- ☒ Schreiben aus purer Freude am Schreiben
- ☒ Rechtschreibung und "richtiges Schreiben" spielen keine Rolle
- ☒ Impulse für das Weiterschreiben daheim
- ☒ Das Teilen und Vorlesen der Texte ist optional

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Das Seminar richtet sich an alle, die kreative Schreibmethoden für sich selbst und ihre Praxis nutzen möchten:

- ☒ Alle, die Entspannung und Lebendigkeit durch spielerisches Schreiben erfahren möchten
- ☒ Fachkräfte ohne Vorerfahrung im kreativen Schreiben
- ☒ Mitarbeitende, die neue Impulse für Selbstfürsorge und Klientenarbeit suchen

☒Mitarbeitende, die Embodiment-Übungen auch in der Arbeit mit Klient*innen einsetzen möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒Kreative und spielerische Schreibübungen für mehr Lebendigkeit
- ☒Verbindung von Körperbewegung und Schreiben (Embodiment)
- ☒Impulse und Übungen für die eigene Praxis und die Arbeit mit Klient*innen
- ☒Entspannung durch kollaboratives, freies Schreiben ohne Leistungsdruck

Kursleitung

Julia Johannsen

Yogalehrerin, Systemischer Coach, Dipl.-Sozialpädagogin, Embodied Facilitator, Lachtrainerin

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

11.3.2027 09:30 Uhr - 12.3.2027 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 590,- Euro, Mitglieder 488,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.