

Green Writing - Achtsames Schreiben in der Natur

Seminarankündigung

Schreiben ist im Alltag häufig mit Druck und Bewertung verbunden. Das achtsame, entdeckende, spielerische und wertfreie Schreiben ist dagegen weniger bekannt. In diesem Seminar lernen Sie Schreiben als ein lebendiges Geschehen von sinnhaften Eindrücken und kreativem Ausdruck kennen. Angeregt durch kleine Achtsamkeitsübungen in der Natur, Spaziergänge am See und im Wald, werden Sie eigene Texte und kleine Gedichte schreiben. Das Augenmerk liegt dabei nicht auf einem möglichst perfekten Text, sondern darauf, sich selbst zu spüren, in Ruhe und Muße den eigenen Worten Raum zu geben und das Staunen wieder zu lernen. Das Seminarhaus ist direkt am See gelegen, umgeben von Weiden und Wäldern.

„Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern“,

so sagte es bereits vor fast 900 Jahren Bernhard von Clairvaux.

Bäume, Steine, Tiere lehren uns Dinge, die kein Mensch uns sagen kann. Schönheit und Weisheit der Natur, achtsames Hinschauen, Hin-Hören und Hin-Spüren lassen uns in einen Dialog mit dem Lebendigen treten. Sinn kommt aus den Sinnen, unseren „Toren“ zur Welt. Und mit allen Sinnen da zu sein, lässt uns zur Ruhe kommen, erfrischt und öffnet neue Wege der Lebensgestaltung.

Zum Abschluss des Seminars werden Möglichkeiten des Transfers in den persönlichen und beruflichen Alltag angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schreibutensilien mit.

Termin: 26.-30. August 2019

Leitung: Elisabeth Klempnauer, Integrative Poesie- und Bibliothérapeutin und Lehrerin für meditatives Naturerleben/Green Meditation (EAG)

Seminarinhalte:

- Achtsames Schreiben, angeregt durch Landschaft, Bewegung, meditative Übungen, Texte, Bilder und mehr.
- Dabei werden prozessorientiert verschiedene Formen des kreativen, meditativen, sinnhaften Erlebens und Schreibens exploriert.
- Persönliche und theoriegeleitete Reflexion des Erlebten.
- Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag.

Seminarziele:

- Ermöglichung lebendiger Sinneserfahrungen und stärkender Naturerfahrungen.
- Erfahren der wohltuenden Kraft achtsamer Sprache und Sprechens.
- Entschleunigung.
- Die Ermöglichung sinnerschöpfender Prozesse in Selbsterfahrung und Reflexion sowie im wertschätzenden Austausch mit anderen.
- Natur und Schreiben als Kraftquelle sowie als Quelle der Inspiration und Fantasie entdecken.
- Theoretisches und praktisches Handwerkszeug für eigenes achtsames Schreiben, Impulse für das berufliche Schreiben, Achtsamkeitsübungen für den Alltag.
- Sich selbst als Medium für die Arbeit mit Menschen im beruflichen Kontext feinstimmen.

Seminarbegleitende Unterlagen selbstverständlich.

Zeiten

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 -18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation • Erwartungsabfrage und erste Einführung ins Thema • Erste praktische Achtsamkeits-und Schreib-Übung 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Austausch und Prozess-Reflexion • Poetischer Ausklang 	2
Dienstag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsübung in der Natur • Achtsames Schreiben • Reflexion des Erlebten in Kleingruppen/Plenum 	4,5
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang in der Gruppe mit Aufmerksamkeitsfokus je nach Wetterlage • Schreiben an einem Ort in der Natur • Austausch/Reflexion in Dyaden 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Reflexion und Poetischer Ausklang 	2
Tag / Zeit	• Thema	UE
Mittwoch		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up-Schreiben: Morgenmeditation • Achtsamkeitsübung in der Natur • Gruppenarbeit 	4,5
15.30 -18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitsübung in der Natur • Gruppenarbeit 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Prozessreflexion • Poetischer Ausklang 	2
Donnerstag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up-Schreiben: Morgenmeditation • Achtsamkeitsübung in der Natur • Gruppenarbeit 	4,5
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Gemeinsame Natur-Kreationen • Prozessreflexion 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerfeuer mit Reihum-Erzählen 	2

Freitag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up; Reflexion des Gesamtprozesses in Einzel- und Gruppenarbeit • Zusammenfassung und Transfer in den persönlichen und beruflichen Kontext • Fragen und Ausblick 	4,5
	Unterrichtseinheiten	41,5

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)