Entlastung durch Schreiben

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Schreiben für Sie entlastend wirkt? Oder könnten Sie sich vorstellen, dass Schreiben für Sie ein Weg der Psychohygiene sein kann? Viele Menschen empfinden es als Kraftquelle, Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen. Schreiben kann dabei helfen, Erlebtes zu verarbeiten, innerlich abzuschließen oder Wünsche und Hoffnungen zu formulieren. Ein Stift ist jederzeit zur Hand – es braucht lediglich den bewussten Entschluss, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, mithilfe kreativer Schreibanregungen innezuhalten und sich achtsam mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen, wie Schreiben – zum Beispiel in Form eines Tagebuchs – auch zuhause gut in den Alltag integriert werden kann. Die entstandenen Texte können, müssen aber nicht in der Gruppe geteilt werden. Es gibt kein Bewerten und kein Beurteilen – weder von Form, Stil, Inhalt noch von Rechtschreibung. Im Mittelpunkt steht allein der freie Ausdruck dessen, was sich aus dem Inneren zeigen möchte. Denn was niedergeschrieben ist, darf losgelassen werden – man muss es nicht länger im Kopf festhalten. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	102,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 35,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, junge Bäuerinnen, Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Kindheitsfotos, Schreibunterlage (sofern vorhanden)

Verfügbare Termine

31.03.2027 09:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	31.03.2027 09:00
Ende	31.03.2027 15:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0790/3
Trainer:in	Maria Mühlböck
Termin 1	31.03.2027, 09:00 - 15:00 Uhr

© 2026 - lfi.at