



Im Fokus: Ich. Bin. Wachse. Werde. Erblühe.

Ein Wohlfühltag mit Methoden aus positiver
Psychologie & creative writing

„*Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu*“
(Ödön von Horváth).

- Wer also bin ich? Jetzt. Gerade eben. Und wie weit bin ich schon am Weg zur besten Version meiner selbst?
- Wer war ich gestern und zu schönsten Zeiten?
- Wer bin ich in Krankheit und Krise?
- Darf ich es mir erlauben, mein Ich zu suchen, zu benennen, zu definieren, zu wandeln?
- Darf ich mich selbst entwickeln, entfalten, meine Potenziale aufzuspüren, nutzen? Ja, sogar neue entdecken? In jedem Alter?

Viele Fragen. Lassen Sie uns Antworten suchen. Jede/r für sich und doch gemeinsam.

Im Schreiben lassen wir die innere Stimme/unser Herz/ das Göttliche in uns sprechen. Wir lauschen und schreiben nieder, was sich durch uns ausdrücken will.

Gehen wir gemeinsam auf die Suche nach den Antworten, die in jedem von uns schlummern.

Lassen wir die Pflichten und Verpflichtungen für einen Tag beiseite und widmen wir uns der Frage: Wer also bin ich, abseits von allen Anforderungen und Wünschen, die tagtäglich von außen auf uns einprasseln? Wer bin ich eigentlich?

Ein Seminartag mit vielen Übungen und Anregungen aus der Schatztruhe der Positiven Psychologie, kombiniert mit einfachen, kleinen Bewegungs- und Entspannungsübungen und Methoden des kreativen Schreibens.

Anmeldung erforderlich unter:

www.mariatrost.at, office@mariatrost.at oder +43 316/ 39 11 31

REFERENTIN



Dr. Karin Klug,
Psychologin in freier Praxis in
Graz, Journalistin. Schwerpunkte
u.a.: Positive Psychologie,
kreatives Schreiben.
www.klug.or.at. www.karinklug.at

TEILNAHMEBEITRAG

€ 150,00

VERANSTALTUNGSZEITEN

SA, 29.9.2018, 9 bis 17 Uhr



Gesundheit &
Körperarbeit



Lebensbegleitung &
Spiritualität

Seminar / Kursnummer: 18-38