

... ein Geschenk für mich und dich ... Yoga machen und Geschenke schreiben

Das Geschenk für Mich: Ruhe und Konzentration auf mein Selbst ...
Das Geschenk für Dich: ein Gedicht, eine Geschichte, ein Brief ...

Termin: Sa 25 Nov 12h – So 26 Nov 14h 2017, Stierbauerhof
Ankommen ab 11h, Tee trinken, tratschen

Kosten: € 160 für den workshop (4h Yoga, 6h Schreiben)
€ 60 für Essen, Schlafen, Material

max. 8 TeilnehmerInnen

Wir wollen auf der Strecke zwischen Herbst und Weihnachten einen Tag und eine Nacht verschlafen und dennoch mit einem oder mehreren Weihnachtsgeschenken heimfahren.

Yogaeinheiten bringen uns in den Ruhezustand und zu Selbstbewusstsein, Schreibeinheiten sorgen für die Äußerung der Gedanken. Yoga und Schreiben gibt es zu gleichen Teilen, dazwischen Essen, Spazieren, Schlafen.

Manchmal ist es schwer ein Weihnachtsgeschenk zu finden, wenn sich die Leute selber kaufen, was sie brauchen, wenn sie „eh schon alles haben“, wenn man das, was man gern schenken würde, gar nicht kaufen kann, wie etwa Gesundheit, Arbeit, Freude, Dank ... Dann kann man nur mit Worten formen, was sich eben nicht besorgen lässt.

Wir schenken neben dem Textprodukt jedenfalls Zeit und Hinwendung, Nachdenken über uns selbst und den anderen, dazu Mut, Fantasie und Kreativität.

Schreiben müsst Ihr nicht können!! Yoga unterstützt bei der Verbindung und der Konzentration auf euch selbst. Dann braucht ihr nur noch mitschreiben, was eure innere Stimme euch ansagt ...
Ein bisschen gerade richten können wir hinterher.

Sicher kann man auch alleine schreiben, auch Yoga kann man alleine daheim machen – Wenn man es macht! Yoga wie Schreiben gehen in der Gruppe ungleich leichter.

Ein wertvolles Geschenk braucht am Schluss Verpackung. Material steht zur Verfügung: Wolle, Garn, Häkelnadeln, Nähmaschine, Stoff, Karton, Geschenkpapier, Kleber ... Gerne können ihr auch Material mitbringen.

Es freuen sich auf euch: Bettina Halder und Gudrun Inreiter
Anmeldung bitte per mail: bettina.halder@schreibfreu.at oder office@stierbauerhof.at

