



WALDHAUS  
AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 12**  
**Monika Jion Winkelmann – ATEM des SCHREIBENS**

Mittwoch, 18. März – Sonntag, 22. März,  
4 Tage – KB € 145 + UB + Spende

Ein kreativer Kurs mit Meditation und Schweigezeiten. Wir lernen Methoden des Schreibens, mit denen wir in wertschätzender Atmosphäre Belastendes loslassen und Einsichten gewinnen.

Atem des Schreibens zeigt, wie der schreibende Mensch tief in den SchreibFlow eintauchen und aus ihm heraus schreiben kann. Sitz-, Geh- und Arbeitsmeditationen werden uns dabei helfen, der Aktivität unseres Herzgeistes gewahr zu sein. Der inneren Stimme zu lauschen. Spontan zu schreiben, ohne dem urteilenden Geist zu erlauben sich einzumischen. Wir werden kurze lyrische Formen wie Haiku, Renga und andere wie auch längere Prosatexte schreiben.

**Monika Jion**, als Poesiepädagogin und Schreibcoach selbständig, erfahren in Achtsamkeitsmeditation, Mitglied des Zenpeacemakerordens (Bernie Glassman), Steward des Zenpeacemakerkreises Bonn, Zen- und Gelübdestudium bei Barbara Wegmüller, seit drei Jahren Teilnahme am jährlichen Auschwitz-Retreat.