



2016

# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 20

### MONIKA JION WINKELMANN: ATEM DES SCHREIBENS Vipassana und Metta mit Schweigezeiten

Mittwoch, 20. – Sonntag, 24. April - 4 Tage

KB € 145 + UB + Spende

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** ist als Poesietherapeutin und Schreibcoach selbständig, erfahren in Achtsamkeitsmeditation. Mitglied des Zen Peacemaker Ordens (Bernie Glassman). Seit fünf Jahren Teilnahme am jährlichen Auschwitz-Bearing-Witness-Retreat, in 2014 Organisation des Lampedusa-Bearing-Witness-Retreats mit Frank de Waele Sensei. Zen-Studium bei Genjo Marinello Osho, Seattle.