

Wer wir sind?

Ingrid Langschwert

Als ausgebildete Journalistin, Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie) freue ich mich, wenn ich meine Freude an Kreativität und am Spiel mit den Worten mit anderen teilen kann.

Sabine Dichtl

Als Pädagogin, Gesundheitsberaterin (IHK) und Coachin unterstütze ich Menschen, ihr inneres Potential zu entfalten. Ich freue mich, wenn dabei meditative Körperübungen und Schreiben als hilfreiche Techniken eingesetzt werden.

Eine Journalistin und eine Pädagogin in einem Kurs vereint? Was kommt dabei raus?

Auf alle Fälle Spaß, Abwechslung und Leichtigkeit. Dies hilft uns, schnell in die Tiefe abzutauchen, um auf dem Grund unserer inneren Quelle Impulse und Ideen für unsere Gegenwart und Zukunft zu finden.

Wir haben schon einige Kurse gemeinsam gestaltet und genießen die gegenseitigen Inspirationen. Offenheit, Respekt und Wertschätzung für alle sind die Grundlagen unserer gemeinsamen Arbeit.

Fragen oder Wünsche?

Dann melden Sie sich bitte per Email oder Telefon bei:



Ingrid Langschwert



Sabine Dichtl

Anmeldung und weitere Infos

Ingrid Langschwert
Buntspechtweg 25
85551 Kirchheim
Praxis für achtsame
Persönlichkeitsentwicklung
Fon: 089-89590000
Website: hp-langschnert.de

Frosch oder Vogel?

Neue Sichtweisen! Unser Leben aus verschiedenen Perspektiven.

*mit Ingrid Langschwert
und Sabine Dichtl*



*Vom 04. April bis 06. April 2025
im Kloster Oberschönenfeld*

Die Abtei Oberschönenfeld liegt circa 20 Kilometer von Augsburg entfernt, im „Naturpark Westliche Wälder“. Höhenrücken, Bachtäler und eine ausgeprägte Staudenlandschaft laden zu Spaziergängen ein. Seit 800 Jahren führen hier Zisterzienserinnen ein Leben in Klausur.

An diesem inspirierenden Ort begeben wir uns auf Spurensuche: Wie sehen wir unser

Leben? Oder das von Menschen, die uns am Herzen liegen? Es geht hier nicht um Vollständigkeit, sondern um eine Neubetrachtung der Eckpunkte unserer Biografie.

Mit vergnüglichen Schreib-Einladungen wenden wir uns immer mehr uns selbst und unserer Lebens-Geschichte zu:

- Welche Wendepunkte habe ich erlebt?
- Welche Entscheidungen habe ich getroffen? Und warum?
- Wo entdecke ich Sinnhaftigkeit?
- Was will ich im Leben noch erreichen?
- Wo liegt mein persönliches Potenzial?

Wenn hinderliche Sichtweisen abgelegt sind, entsteht Raum für neue, frische Ideen. Wohin sie uns wohl tragen werden? Wünsche und Träume sind in diesem Schreibworkshop besonders herzlich eingeladen.

Mit dem Stift in der Hand erfahren wir die heilsame Kraft der Kreativität. Kreativität besitzt ihre ganz eigene Weisheit. Kreativität zeigt nicht nur unsere tiefsten Bedürfnisse, sondern weckt und zeigt auch unsere Potentiale.

Lernen Sie an diesem Wochenende die Welt des Biografischen Schreibens kennen. Dafür brauchen Sie weder Vorkenntnisse noch eine besondere Begabung fürs Schreiben – nur die Bereitschaft, sich auf sich selbst und den Stift einzulassen.

Bei unserem Biografischen Schreiben gibt es kein Richtig und kein Falsch, kein Besser oder

Schlechter. Jeder Text ist einfach nur Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit und will als solche sorgsam wahrgenommen werden.

Egal, ob wahr oder erfunden, jeder der so entstehende Texte ist wertvoll. Denn mit jedem Gedicht, mit jeder Geschichte mit, jeder Fantasie kommen wir immer ein Stück mehr bei uns an.

Wir werden aber nicht nur Stifte in die Hand nehmen: Körperwahrnehmungsübungen, Innkreisen und die uns umgebende Natur helfen, unser Leben mit ganz neuen, frischen Augen zu betrachten.



Gedacht ist das Seminar ist für Menschen, die Freude an der inneren Einkehr haben und darüber hinaus den Austausch mit anderen genießen. Die Tage werden organisch in Gruppen- und Einzelarbeit, in Kreativzeit und Austausch unterteilt. Immer wieder gibt es auch die

Gelegenheit, auf eigene Faust die Natur zu erkunden, die Stille der Kirche zu genießen



oder den Chorgesängen der Schwestern zu lauschen.

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin bekommt ein individuell eingerichtetes Einzelzimmer im Gästebereich des Klosters. Paaren stehen ebensolche Doppelzimmer zur Verfügung. Saubere Duschen und Toiletten befinden sich auf den Gängen. Im Haupthaus genießen wir die einfachen, aber frisch von der Klosterküche zubereiteten Speisen im historischen Speisesaal. Wir beginnen am **Freitag, den 04. April 2025 um 16 Uhr** und verabschieden uns am **Sonntag, den 06. April 2025, um 14 Uhr**.

Die Anreise kann sowohl mit dem Auto als auch mit dem Zug erfolgen. Sollte kein Bus fahren, kann nach Absprache mit der Kursleitung eine Abholung am Bahnhof Gessertshausen organisiert werden. Für Unterkunft und Verpflegung berechnet das Kloster **120 €**. Der Kurs kostet inklusive Materialien **250 €**.