

Wer wir sind?

Ingrid Langschwert

Als ausgebildete Journalistin und Redakteurin, Systemische Coachin und Heilpraktikerin für 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 IFS-Coachin unterstütze ich Menschen, ihr inneres Potential zu entfalten. Ich freue mich, wenn dabei meditative Körperübungen und Schreiben als hilfreiche Techniken eingesetzt werden.

Wir haben schon einige Kurse gemeinsam gestaltet und genießen die gegenseitige Inspiration und gemeinsame Vertiefung der Ideen. Offenheit, Interesse, Respekt und Wertschätzung für die Unterschiedlichkeit der Menschen sind dabei die Grundlagen unserer gemeinsamen Arbeit.

Kreative Abwechslung, gepaart mit Humor und Leichtigkeit, hilft Teilnehmerinnen und Teilnehmern, basierend auf ihrer eigenen Wahrheit Impulse und Ideen zur **Gestaltung** von Gegenwart und Zukunft zu finden.

Fragen oder Wünsche?

Dann melden Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon bei:



Ingrid Langschwert



Sabine Dichtl

Anmeldung und weitere Infos

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

Achtsames Schreiben

**Mit Stift und Stille
zu neuer Klarheit**

*mit Sabine Dichtl und
Ingrid Langschwert*



*Vom 14. bis 16. August 2026 im
Kloster Bad Wimpfen (Heilbronn)*

Das Gästehaus des Klosters in Bad Wimpfen liegt direkt am Neckarrad- und am Jakobsweg, in einer romantischen Landschaft, die Loslassen fördert. Die dazu gehörige Stiftskirche St. Peter ist zudem ein Meisterwerk frühgotischer Baukunst. Das

Kloster beherbergt jetzt den Malteser-Orden, der sich seit 1113 für notleidende Menschen aus aller Welt einsetzt.

An diesem besonderen Ort, der Weltgeschichte atmet, gehen wir mit unserem Stift auf Spurensuche. Auf Spurensuche zu uns und unseren den Wurzeln.



Achtsames Schreiben – was ist das? *

Achtsames Schreiben ist eine einfache und praktische Methode, sich selbst besser kennen- und verstehen zu lernen. Sie hilft, Gedanken zu ordnen, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen und Abstand zum Alltag zu gewinnen.

Unser Schreiben wird somit zum Werkzeug, um innere Klarheit zu gewinnen, den eigenen Standpunkt zu überprüfen und künftig klare und tragfähige Entscheidungen zu treffen.

Es hilft uns langfristig, innere Ruhe zu bewahren, die Konzentration zu stärken und unseren Kommunikationsstil zu verbessern. Kurzum: Achtsames Schreiben ist also eine einfache und

zugleich wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine gewisse Freude an Selbsterforschung ist jedoch hilfreich. Entscheidend ist nur die Bereitschaft, sich auf die eigenen Prozesse einzulassen.

Viele Teilnehmende erleben das Schreiben als überraschend kraftvollen Zugang zur inneren Quelle. Sie erleben eine neue innere Ausrichtung, die auch nach dem Kurs im Alltag trägt.

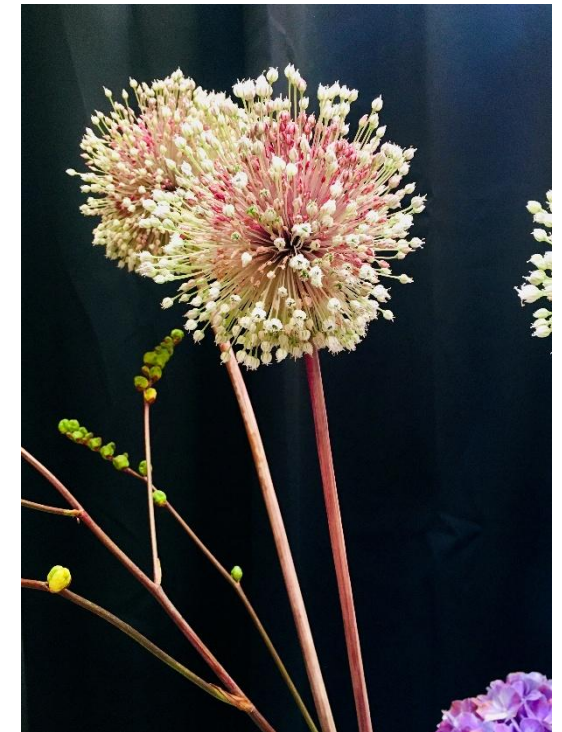
Wir schreiben in einer wertungsfreien, annehmenden Atmosphäre. Dabei stellen wir uns den Themen, die uns als Menschen immer wieder beschäftigen: Sinn und Un-Sinn, Verantwortung, Verbundenheit, Veränderung oder Versöhnung mit sich selbst und anderen.

Jeder Text, der mit dem achtsamen Schreiben entsteht, führt uns einen Schritt weiter – ins wahre Zentrum von uns selbst. Dort entstehen berührende Texte, die universelle Wahrheiten schlicht und anschaulich erklären.

Die Rahmenbedingungen

Das Seminar ist für Frauen und Männer jeden Alters gedacht, die Freude an einer inneren Einkehr haben und den Austausch mit anderen genießen. Wir beginnen das Seminar am Freitag, den **14. August** um **16 Uhr** im Gruppenaal. Am **16. August 2026** verabschieden wir

uns um **15 Uhr**. Die Anreise kann sowohl mit dem Auto als auch mit dem Zug erfolgen.



Unterkunft und Verpflegung im Gästehaus des Klosters kosten **ab 103 €** pro Tag. Hinzu kommt eine tägliche Kurtaxe von 2,70 Euro. Der Kurs, inklusive Materialien und Workbook, kostet **280 €**.

Anmeldungen und weitere Informationen über **Ingrid Langschwert** (Adresse siehe hintere Seite).

* Gebäudefotos mit freundlicher Genehmigung der Malteser Werke, Köln.