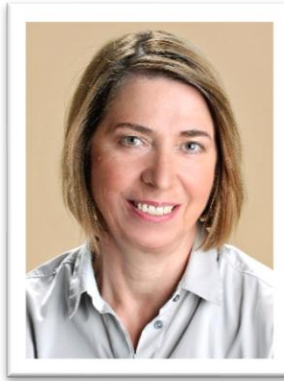


Wer wir sind?

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.



Ingrid Langschwert

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 abzutauen, 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:

Sabine Dichtl



Anmeldung und weitere Infos

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

Jahreswechsel gestalten

*Einladung
zu einer kreativen Auszeit*

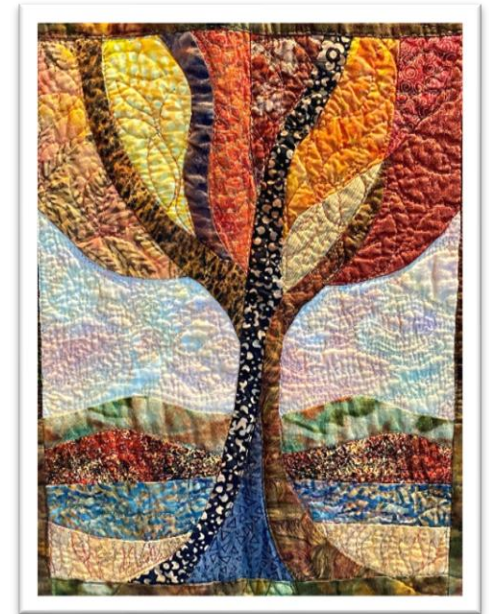


Bild: Sabine Dichtl

***Vom 02. bis 05. Januar 2026
im Kloster Oberschönenfeld***

Schon wieder ein Jahr vorbei? Und wir haben mal wieder gar nicht so richtig mitbekommen, wohin die Zeit nur entflohen ist... Und wollten wir nicht eigentlich achtsamer, bewusster das Jahr gestalten?

Nächstes Jahr, so nehmen wir uns diesmal fest vor, ja nächstes Jahr wird alles anders: Da setzen wir all das, was uns wichtig ist, an die erste Stelle, wir finden heraus, was uns wirklich erfüllt und fokussieren uns darauf: Was will noch abgeschlossen werden? Was braucht einen neuen Entschluss? Wollen wir Veränderung? Wenn ja, wofür? Was soll besser laufen im Neuen Jahr, was darf bleiben?

Im Januar begegnen wir gemäß der römischen Mythologie dem doppelköpfigen Janus. Er steht mit seinen zwei in entgegengesetzte Richtungen blickenden Gesichtern für die Idee des Übergangs und des Wandels und damit auch für Abschluss und Neubeginn, Rückblick und Vorausschau. Der Januar ist für uns deshalb der ideale Zeitpunkt, um mit dem vergangenen Jahr abzuschließen und mit einem offenen Blick in die Zukunft zu schauen.



Wir bieten Ihnen vier ruhige Tage im Kloster, in denen wir uns achtsam vom alten Jahr verabschieden und bewusst das Neue Jahr beginnen. Drei Tage, in denen Sie Zeit und Ruhe finden, ihre Hoffnungen, Wünsche und Gedanken zu Papier zu bringen oder auf andere

Weise auszudrücken. An diesem verlängerten Wochenende wollen wir mit alten Ideen und Vorstellungen und unrealistischen Erwartungen aufräumen und uns ganz auf das Hier und Jetzt einlassen.

Für jeden wird etwas dabei sein. Wir verwenden Elemente aus dem heilsamen Schreiben, dem Continuum (meditative Körperwahrnehmung) sowie aus dem kreativ-gestalterischen Bereich. Diese helfen uns dabei, Zugang zu unserer inneren Quelle zu finden und mit Freude neue Wege auszuprobieren. Das öffnet den Blick für Ziele, Chancen und Möglichkeiten des Neuen Jahres.



Das Seminar ist für Menschen gedacht, die Freude an der inneren Auseinandersetzung mit sich selbst haben und auch die Gemeinschaft Gleichgesinnter genießen.

Der Tag wird organisch in Gruppen- und Einzelarbeit, in Zeit für In-Sich-Hineinfühlen, in Schreibzeit und Zeit zum Austausch unterteilt. Es wird auch immer wieder Gelegenheit geben, die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden oder den Chorgesängen der Schwestern zu lauschen.

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin bekommt ein individuell eingerichtetes Einzelzimmer mit antikem Mobiliar im Gästehaus



Santa Maria. Die dazugehörigen Duschen und Toiletten befinden sich auf dem Flur. Im Haupthaus genießen wir die vier Mahlzeiten - Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen - gemeinsam an einem Tisch.

Was Sie noch wissen sollten

Wir beginnen den Kurs am Freitag, den **02. Januar 2026** um 16 Uhr und beenden ihn am Montag, den **05. Januar 2026** um 14:00. Wer will, lässt das Seminar dann mit einer Kaffeepause ausklingen. Die Anreise kann sowohl mit Auto als auch mit dem Zug (Bahnhof Gessertshausen) erfolgen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Anreise haben, sprechen Sie uns an. Wir finden eine Lösung! Die Kosten für das Kursprogramm inklusive des Materials betragen 380 €; hinzu kommen Übernachtungs- und Verpflegungskosten. Hierfür erbitten die Schwestern 180 €.