

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.

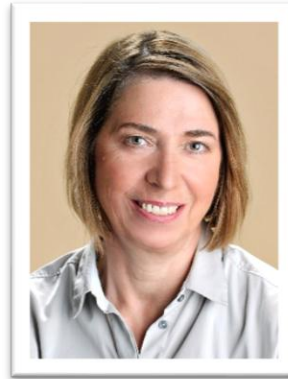
Eine Journalistin und eine Pädagogin in einem Kurs vereint? Was kommt dabei raus?

Auf alle Fälle Spaß, Abwechslung und Leichtigkeit. Dies hilft uns, schnell in die Tiefe 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:



Ingrid Langschwert



Sabine Dichtl

Anmeldung und weitere Infos

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

Achtsames Schreiben

auf dem Weg zur inneren Quelle

*mit Ingrid Langschwert
und Sabine Dichtl*



*Vom 11. Juli 2025 bis 13. Juli 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. Hier gehen wir mit dem Stift auf Spurensuche und erkunden, was uns wirklich wichtig ist. Gemeinsame Übungen, Körperwahrnehmung, Meditationen und die Natur helfen uns dabei, einen frischen Zugang zu unserer inneren, spirituellen Quelle zu finden.



Achtsames Schreiben – was ist das?

Lernen Sie an diesem Wochenende die Welt des Achtsamen Schreibens kennen. Dafür brauchen Sie weder Vorkenntnisse in Meditation, noch eine besondere Begabung fürs Schreiben – nur die Bereitschaft, sich auf den Stift und Ihren inneren Weg einzulassen.

Entdecken Sie schreibend die heilsamen Kräfte der Kreativität und erkunden Sie mit Ihrer

Achtsamkeit die Botschaften Ihrer Seele. Sie zeigt unsere tiefsten Bedürfnisse nach Schönheit, Wahrheit und Verbundenheit.

Beim Achtsamen Schreiben öffnen wir uns den universellen Themen, die uns alle bewegen. Wir schreiben in einer annehmenden, wertungsfreien Grundhaltung, neugierig, was aus uns heraus auftauchen will. Jeder so geschriebene Text ist wertvoll, denn er führt uns immer ein Stückchen mehr ins Zentrum zu uns selbst.



Das Seminar ist für Menschen gedacht, die Freude an der inneren Einkehr haben und den Austausch mit anderen genießen.

Wie ist der Ablauf?

Der Tag wird organisch in Gruppen- und Einzelarbeit, in Schreib- und Austauschzeit unterteilt. Es wird auch immer wieder Gelegenheit

geben, auf eigene Faust die Natur der Umgebung 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 **11. Juli 2025** um **16 Uhr** und verabschieden uns am **13. Juli 2025** so um **14 Uhr**. Die Anreise kann sowohl mit dem Auto als auch mit dem Zug erfolgen. Sollte kein Bus fahren, kann in Absprache mit der Kursleitung eine Abholung am Bahnhof Gessertshausen organisiert werden. Unterkunft und Verpflegung kosten 120 €, der Kurs inklusive Materialien 250 €.