

So erreichen Sie uns:

Terminvereinbarung und weitere Anfragen:

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Dies ist ein Projekt unseres ehrenamtlichen
seniorTrainerin:
Iris Breitenstein

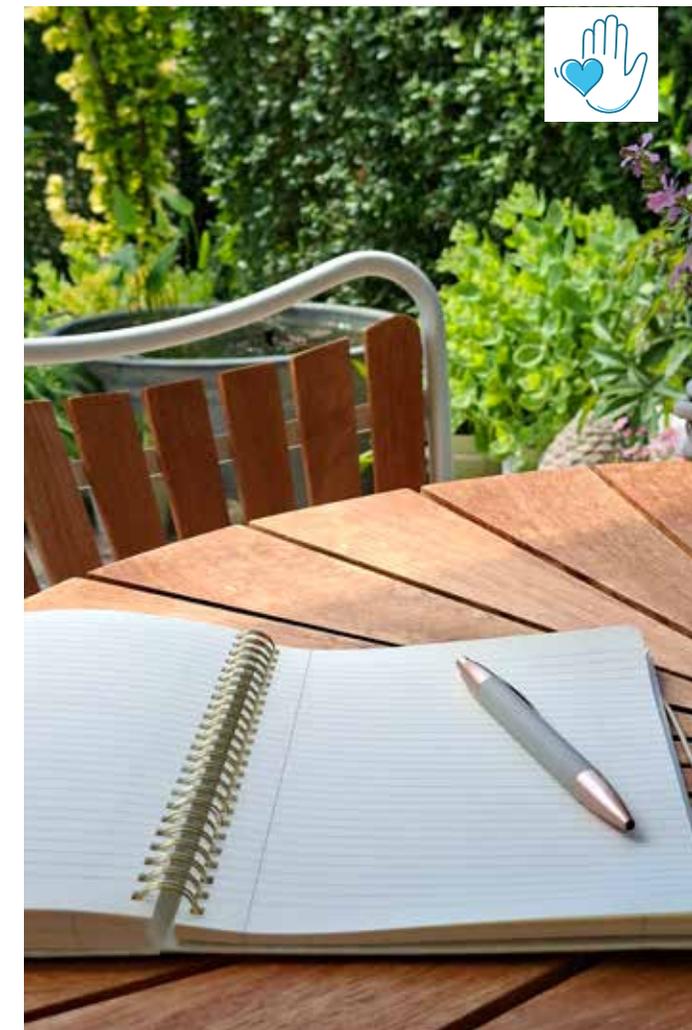
Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bommernann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



HEILSAMES SCHREIBEN

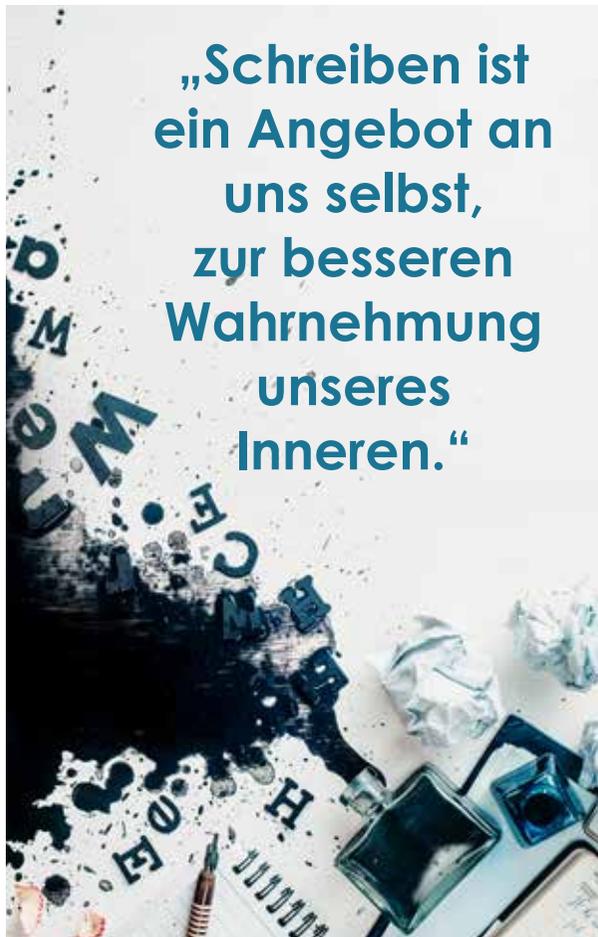
Den Gedanken
freien Lauf lassen



Die heilsame Kraft des Schreibens ...

ist eine Einladung etwas Neues auszuprobieren, ohne besondere literarische Kenntnisse zu haben.

Sich mit Neugier spielerisch einem Thema zu nähern, ob intuitiv oder auch ganz bewußt. Sich etwas von der Seele schreiben, ohne zu bewerten. Die eigene Kreativität anregen.



Was wir so machen ...

- Schreibend das Wohlbefinden verbessern
- Schreiben als Kraftquelle erschließen
- schreibend neue Perspektiven kennenlernen
- Das bewußte Weglassen des inneren Kritikers
- schreibend Gedanken ordnen und neu aufstellen
- Schreiben fördert das Gedächtnis
- Neues erschreiben

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmer:innen werden wir uns einmal im Monat treffen und uns kleinere Texte oder auch Gedichte ansehen. Und diese dann als Schreib Anregung für neue Ideen oder Gedankengänge nutzen , um daraus etwas ganz persönliches, neues entstehen zu lassen. Bitte bringt euren Lieblingsstift und ein schönes Schreibheft mit.

Wann wir uns treffen ...



Am **2. Dienstag im Monat**
um **18:00 Uhr**

Bürgerzentrum Arnsberg
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg

**Eine vorherige Anmeldung unter
02932 201-2281 ist erforderlich.**

