



*Liebe Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit,*

*wir haben vor einiger Zeit in einem Kurs gemeinsam eine Etappe auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag zurückgelegt. Ich denke gern daran zurück und werde immer wieder nach weiteren Kursangeboten gefragt. Ich habe folgendes Angebot vorbereitet:*

### **Vertiefungskurs: „Spaziergehen auf Papier“ – Achtsames Schreiben als Übungsweg**

*Nicht Welt verändern  
werden wir durch Schreiben  
vielleicht den Alltag*

*(Haiku; Verfasser unbekannt)*

Achtsamkeit ist in erster Linie eine Lebenskunst. Ich lasse mich ein auf das, was mir im Alltag begegnet, aufmerksam, neugierig und respektvoll. Ich nehme meine Tendenz zu urteilen wahr und "lasse sie ... in der Schweben" (Jana Willms). So bleibe ich offen für neue Erfahrungen.

Schreiben und Achtsamkeit lassen sich gut miteinander verbinden. Auch der Weg des achtsamen Schreibens ist ein Übungsweg. Er beginnt an dem Ort an dem ich gerade bin. Er führt mich über die Wahrnehmung meiner äußeren Umgebung in meine innere Landschaft. Auf dem Weg lerne ich, Worte für mein Erleben zu finden, die mir helfen, meiner inneren und äußeren Welt klarer zu begegnen. Das Schreiben kann so zur Meditation werden. Es geht nicht um ein Produkt, sondern es geht um ein Tun. Indem ich ein Wort neben das andere setze, kann ein Text entstehen, den ich mit Abstand betrachten und der mir etwas über mich und meine Erfahrungen erzählen kann. Der Text weiß manchmal mehr als mein bewusster Verstand. So kann ich lernen zu staunen, mit Zeit und Übung zu einer tieferen Quelle der Wahrnehmung vordringen und mehr Klarheit und Gelassenheit entwickeln.

**Tagesseminar: Samstag: 7. September 2024, 10 -14 Uhr; Kosten: 50 Euro (incl. „Handout“ mit Anregungen zur Weiterarbeit)**

**Teilnahmebedingungen: vorherige Teilnahme an einem MBSR Kurs, Freude am Schreiben**

**Ort: Ev. Gemeindehaus Twielenfleth, Hörne 19, 21723 HollernTwielenfleth**

Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, melden Sie sich bitte per e-Mail: [info@praxis-sommerfeld.de](mailto:info@praxis-sommerfeld.de)

Ihre

Sulamith Sommerfeld, MA.  
Dipl. Psychologin, Schreibpädagogin, MBSR Lehrerin