

## Schreibworkshop „Aus- und Weitsicht“ auf dem Sternenbergr im Tösstal 5. bis 7. Januar 2024



Im „Alten Steinhof“ lässt sich wunderbar sein: Das gemütliche Haus und die Ruhe des Zürcher Oberlandes bieten Raum und Zeit für kreatives Schaffen und Inspiration.

Das neue Jahr schreibenderweise angehen, sich mit der persönlichen Rück- und Vorschau beschäftigen und Kraft schöpfen für 2024. Einführung in das kreative Schreiben mit spielerischen Schreibregungen, etwas Theorie zum Schreibprozess und viel kreatives Tun. Individuelle Beratung bei eigenen Schreibprojekten oder beim Geschichten erfinden. Auf Wunsch den Tag mit Yoga anfangen oder beenden.

### Programm:

#### Freitag, 5. Januar 2024

Individuelle Anreise ab 14 Uhr (Zug nach Bauma und Postauto 809 bis Sunnebad Sternenbergr 13.21 Uhr), Kaffee und Kuchen und Zimmerbezug.

Kursbeginn 16 Uhr: Sich kennen lernen, die Schreibthemen und -wünsche definieren. Erste Anregungen zum Schreiben und ein bisschen Theorie.

Gemeinsames Abendessen im Haus. Auf Wunsch findet im Dachstock eine Yoga- oder Yoga-Nidra-Lektion statt, um inspiriert und vorfreudig einzuschlafen.

#### Samstag, 6. Januar 2024

8 Uhr: 50 Minuten Yoga im Dachstock oder Schwimmen im Hallenbad – oder ausschlafen.

9 Uhr: Frühstück im gemütlichen Wohnzimmer.

10 Uhr: Kursbeginn mit Schreibenanregungen zum Thema „Meine Zukunft – mein Rückblick“. Ausprobieren verschiedener Methoden. Welche Voraussetzungen brauche ich, damit mein Schreiben auch im Alltag gelingt?

12.30 Uhr: Mittagessen

14 Uhr: Wie entwickle ich meinen Text? Welches Genre liegt mir am besten, was möchte ich kennen lernen, ausprobieren.

Einführung ins Collagieren, den Wortschatz mutiger gestalten, visuelle Poesie versuchen, etwas Theorie zum Schreibprozess. Textarbeit und Vorleserunde (falls gewünscht).

18.30 Uhr: Gemeinsames Nachtessen

Auf Wunsch Yoga- oder Yin-Yoga-Stunde.

### **Sonntag, 7. Januar 2024**

9.15 Uhr: Frühstück und Zimmer räumen.

10 Uhr: Schreiben bis 12 Uhr, überarbeiten der Texte, persönliche Beratung auf Wunsch.

12.30 Uhr: Mittagessen

14 Uhr: Schlussrunde mit Vorlesen, Austausch und Ausblick auf das (Schreib)-Jahr.

16 Uhr: Abschluss und individuelle Heimreise

Kursleitung: Elisabeth Moser, Poesie- und Bibliothérapeutin FPI, Kursleiterin für kreatives und biografisches Schreiben, Journalistin. [www.textexpress.ch](http://www.textexpress.ch)

Yoga mit Lea Pitts, [www.yogajourney.com](http://www.yogajourney.com)

Preis für den Schreib-Workshop inkl. Unterlagen und persönliche Beratung:

CHF 450.—

Preis pro Nacht für Zimmer zur Alleinbenutzung, inkl. Mahlzeiten (ohne Getränke)

CHF 150.—

Ich möchte gerne am Schreibwochenende teilnehmen

Name.....Vorname.....

Adresse.....

Telefon und E-Mail.....

*Elisabeth Moser, Atelier für Kurse und Texte, St. Georgen-Strasse 36, 8400 Winterthur, Auskunft:*  
[elisabeth.moser@textexpress.ch](mailto:elisabeth.moser@textexpress.ch), Telefon 079 274 87 72