

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Leitung: Heinrich Siefer
Referentin: Gunhild Seyfert
Kosten: 255 € EZ/235 € DZ
Termin: 13.–15.09.2019
Beginn am 13.09. um 17.00 Uhr
Ende am 15.09. um 13.30 Uhr
Seminar-Nr.: 33216
Anmeldeschluss: 02. September 2019
mindestens 10 Teilnehmer

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Jutta Gövert**

Tel. 04471 188-1132 | jgoveert@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Geme senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.

Bild Titelseite: Angela von Brill
Bild Portraitfoto: Angela von Brill
Bild Innenseite: www.otto-wagener.de



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fitnessraum und Fahrradverleih
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



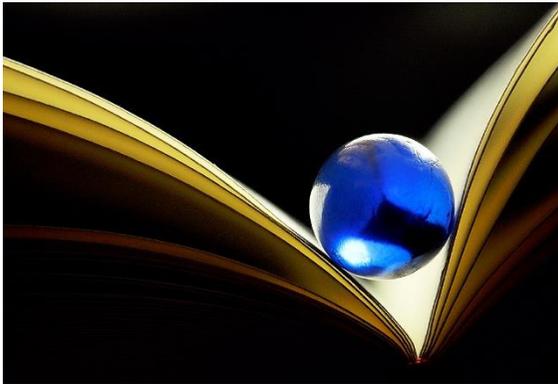
Schreiben aus der Stille – kreatives Schreiben

13. bis 15. September 2019



Katholische
Akademie Stapelfeld

Kreatives Schreiben bietet vielfältige Möglichkeiten. Mit Schreiben kann man sich selbst und seine Mitwelt genau, achtsam und frisch wahrnehmen. Kreatives Schreiben kommt frei aus Herz und Geist und bringt die innere Stimme zum Klingen. An diesem Wochenende gibt es vielfältige Impulse zum Schreiben und Übungen zur achtsamen Wahrnehmung. Beides sind Wege, in den kreativen Fluss und zu innerer Ruhe zu kommen, seine persönlichen Quellen zu entdecken.



Es geht nicht um den »perfekten Text« sondern ums Entdecken von schöpferischen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Auf Wunsch bekommt man Resonanz auf seine Texte. Das Seminar ist auch für Anfänger geeignet.

Zu einigen Zeiten kann man während des Seminars unter Bäumen und im Garten sein. Bitte bringen sie dafür geeignete Schuhe und warme, winddichte Kleidung mit. Für drinnen ist bequeme Kleidung, die nicht einengt, empfehlenswert.

Als kompetente Referentin haben wir die Journalistin und Autorin

Gunhild Seyfert aus Osnabrück gewinnen können.



Neben ihrer beruflichen Tätigkeit leitet sie seit vielen Jahren Seminare für Kreatives Schreiben und Achtsamkeit. Dabei hat sie besonders im Blick: den freien Fluss beim Schreiben möglich machen, sich öffnen für Verwunderung und freuen an mannigfachen kreativen Möglichkeiten.

www.gunhildseyfert.de

PROGRAMM

Freitag, 13. September 2019

- bis 17.00 Uhr Ankommen und Stehkafee
- 17.00 Uhr Sich einlassen
Achtsamkeitsübungen und Schreiben
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Impulsen folgen, kreativ schreiben
Übungen zur Achtsamkeit und zur Stille

Samstag, 14. September 2019

- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.15 Uhr Kreatives Schreiben
Lesen, Hören, Resonanzen
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15.00 Uhr Mit Leib und Seele schreiben
mit Schreibimpulsen von innen und außen
Lesen, Hören, Resonanzen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Kreatives Schreiben aus Stille und Bewegung

Sonntag, 15. September 2019

- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.15 Uhr Schreiben mit Augen und Ohren,
Herz und Hand
Lesen, Hören, Resonanzen
- 11.00 Uhr Rückblicke und Ausblicke
- 12.30 Uhr Mittagessen, danach Abreise