



# Achtsames Schreiben - Werkstatt

<b>Description</b>	Schreiben im Hier und Jetzt. Achtsamkeit hilft uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Beim Achtsamen Schreiben schärfen Sie Ihre Sinne für Ihre Umwelt und lernen sich selbst als Schreibpersönlichkeit mehr wertzuschätzen. Übungen und Schreibspiele werden Sie in diesem Kurs Ihrer eigenen Achtsamkeit des Schreibens näherbringen.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen verschiedene Techniken des Achtsamen Schreibens kennen</li><li>• Schreiben für mehr Entspannung im Alltag</li><li>• Sie nutzen Ihre Sinne zum Formulieren von lebendigen Texten</li><li>• Entwicklung des eigenen Schreibrhythmus</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können ein in der Schweiz gültiges Covid-Zertifikat und einen amtlichen Ausweis mit Foto vorweisen.</li></ul>		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen verschiedene Strategien kennen, wie Sie schreibend zu mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag kommen und dabei Ruhe und Gelassenheit erfahren.</li></ul>		
<b>Etapes suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">CAS_Schreiben</a></li><li>• <a href="#">Schreibkurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Date</b>	05.11.2021 - 05.11.2021 / E_1541569		
<b>Horaire</b>	10:00 - 13:50 h		
<b>Jours</b>	Ve		
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 90.00		
<b>Lieu du cours</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	05.11.2021	10:00 - 13:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS