



# DIE SCHREIB REISE

# DIE SCHREIBREISE

**Die Schreibreise** führt dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst. Dabei entdecke dein kreatives Potential, erschaffe neue Welten und schreibe Geschichte(n). Die Schreibreise zeigt dir, wie du verbunden bist und dabei täglich vielerlei „Botschaften“ bekommst.

**Die Schreibreise** enthält folgende Elemente:

### **Achtsames Schreiben**

Eine neuentwickelte Form des kreativen Schreibens, die deine Kreativität aktiviert, deine Achtsamkeit fördert und das Selbstbewusstsein stärkt. Du entdeckst dich in achtsamen Momenten, die sich in deinen Alltag integrieren lassen und so stets Gedanken und Sorgen in einen positiven Fluss bringen. Durch das Schreiben nimmst du dich und deine Umwelt besser wahr, verstehst besser, was du und weshalb du so fühlst und intensivierst damit dein Selbstwertgefühl. Hervorgerufene positive Emotionen lockern Muster der Informationsverarbeitung lockern und fördern dadurch flexible, effiziente und kreative Denkweisen, wie auch eine Offenheit für neue Erfahrungen.

### **Schamanische Reise und Mediales Schreiben**

Das schamanische Reisen führt dich an „entlegene“ und „verborgene“ Orte in dir und aktiviert die eigenen Heilkräfte. Dabei begegnest du sowohl den eigenen Ressourcen wie auch Blockaden. Du entdeckst Kräfte und Energien, die dich auf deiner Reise unterstützen.

Das mediale Schreiben ist die Möglichkeit, Botschaften von der „Geistigen Welt“ zu bekommen, die in deinem Alltag hilfreiche Unterstützung bieten. Dabei ist es unwichtig, was du für ein Weltbild hast oder was für dich die „Geistige Welt“ bedeutet. Du öffnest deinen Kanal, schreibst, was dir eingegeben wird und lässt dich überraschen, was dabei herauskommt.

In der Weiterbildung werden diese Elemente einzigartig miteinander verbunden, sodass Achtsamkeit, Kreativität und Spiritualität zueinanderfinden und dennoch eigenständig wahrgenommen werden.

# Wer darf dich dabei begleiten?

## **Lina Wilms** (1989)

Schriftstellerin, Creative & Writing Coach



- diplomiert im Studiengang "Literarisches Schreiben"
- Autorin von bisher vier veröffentlichten Romanen
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- Fachlehrerin (POLDI) in Deutsch & Englisch
- Studienreise in den U.S.A. zu "Lehren von kreativem Schreiben"
- Dozentin & Kursleitende „Achtsames Schreiben“, „Kreatives Schreiben“ & „Literarisches Schreiben“

## **Adrian Marbacher** (1975)

Spiritueller Berater und Prozessbegleiter



- Theologiestudium in Fribourg und Wien
- Studium Journalistik/Kommunikationswissenschaft in Fribourg
- Dipl. Filmemacher F+F Schule für Kunst und Mediendesign, Zürich
- 7 Jahre Mitglied des Jesuitenordens (inkl. Ausbildung als Meditationslehrer und spiritueller Begleiter)
- Mehrmonatige Indienreise mit Vertiefung in Buddhismus und Hinduismus
- Schamanische Ausbildung bei Linda Schneider
- Breath- and Body-Work bei Kareem und Pratibha Krüger
- Weiterbildung in Erwachsenenbildung SVEB (Modul 1+3)
- Kursleiter und Berater im Bereich Spiritualität bei der Jugendseelsorge Zürich
- Selbst. spiritueller Berater und Prozessbegleiter
- Zertifizierter Hypnosetherapeut

# Übersicht

## Daten

So, 6. Oktober 2024

So, 12. Januar 2025

Sa, 12. April 2025

## Ort

Zentrum der Fülle

Standbachstrass 24, 8379 Sirnach

## Kurskosten

CHF 220.-

exklusive individuelle Anreise & Verköstigung

## Zielgruppe

Alle, die gerne schreiben, kreativ sind und/oder das Schreiben für sich als Möglichkeit der Selbsterforschung entdecken wollen.

## Anmeldung

über digitales Anmeldeformular auf [www.linawilms.ch](http://www.linawilms.ch)

### Lina Wilms

ScrivAmore

[mail@linawilms.ch](mailto:mail@linawilms.ch)

076 401 22 05

[www.linawilms.ch](http://www.linawilms.ch)

### Adrian Marbacher

Raum für spirituelle Prozesse

[info@spirit-space.ch](mailto:info@spirit-space.ch)

079 389 14 64

[www.spirit-space.ch](http://www.spirit-space.ch)

Scriv  
more!

