



Am Anfang war das Wort Workshop auf der Marienburg an der Mosel 31. März – 5. April 2012

„...Manchmal frage ich mich, wie jene Menschen, die nicht schreiben, komponieren oder malen, es fertig bringen, dem Wahnsinn, der Melancholie oder der panischen Angst zu entfliehen, die mit dem Menschsein verknüpft ist.“ (Graham Greene)

Das Leben ist voller Geschichten. Wir, die Akteure sind wunderbare Menschen, aber manchmal blind von Emotionen und gefangen in unseren Mustern. Daher nehmen wir uns in Situationen die Möglichkeit, so und nicht anders zu entscheiden, denn die Wahnmöglichkeit setzt ein Bewusstsein über die eigene innere Situation voraus.

Stille lädt ein, den Fokus auf Erlebnisse und Erfahrungen zu setzen, die für uns besondere Bedeutung haben und hatten. Indem wir diese Erlebnisse aufgreifen, über sie erzählen und schreiben, bringen wir sie ins Bewusstsein und eignen sie uns neu an. Wir beleuchten sie aus der Perspektive unserer Wahl und geben ihnen das Gewicht, das ihnen heute zusteht. Und wir erschaffen eine neue Geschichte. Worte sind ein Weg zu dem zu werden, was wir sein wollen. Sie kreieren unsere Welt und die unserer Protagonisten neu.

Im Workshop werden Phasen der Meditation mit kreativen Schreibphasen, Gesprächen und Überarbeitungsphasen abwechseln. Dem intuitiven Zugriff auf den Stoff, auf Schlüsselerlebnisse und Geschichten, folgt der bewusste Umgang mit dem Material:

**Wer sind die Protagonisten der Handlung und wie stehe ich zu ihnen?
Mit welchen Augen möchte ich die Geschichte wahrnehmen und erzählen.
Gibt es Motive, Bilder, Symbole, die damit in Zusammenhang stehen?
Wie entwickle ich die Struktur und Sprache der Geschichte?**

Regina Löhr war nach ihrem Studium der Sozialwissenschaften 15 Jahre für das Institut für Bildung und Kultur in Remscheid tätig, zuletzt als Leiterin des Institutes. Sie betreute u.a. für das Bundesbildungsministerium zahlreiche Projekte zur Verbindung von Kunst, Kultur und Alltag. Neben ihrer Ausbildung zur Reiki-Meisterin ist sie Entspannungspädagogin, Psychosynthese-Therapeutin und arbeitet nach einer mehrjährigen Ausbildung in Stansted/England seit 2008 als Trance-Medium. Sie ist seit 1999 in eigener Praxis als Heilpraktikerin für Psychotherapie tätig.

Monika Littau studierte Germanistik, Geographie und Musikwissenschaft. Sie war mehr als 20 Jahre in Forschung, Bildung und Kulturförderung tätig (u. a. als Leiterin des Westfälischen Literaturbüros in Unna und als Referentin für Literatur, Kunst und Kultur für Kinder und Jugendliche im Kulturministerium / der Staatskanzlei NRW). Seit 1977 veröffentlicht sie Lyrik, Prosa, ein Theaterstück und Hörspiel sowie Kinderliteratur. Sie leitete eine Reihe von Schreibwerkstätten. Für ihre Literarische Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet (u. a. mit dem Förderpreis des Landes NRW). Sie ist u.a. Mitglied im Verband deutscher Schriftsteller. Nach vielen Jahren nebenberuflicher schriftstellerischer Arbeit machte sie 2007 das Schreiben zu ihrem Hauptberuf. Bioenergetik, Zen-Meditation und ihre Ausbildung als Reiki-Meisterin (2002) waren wesentlich für ihren persönlichen Entwicklungsprozess.

Seminarkosten: 450 € zuzüglich Unterbringung und Verpflegung

Anmeldung und Auskunft:

>> Regina Löhr, Tel. 0202 - 254525, regina.loehr@wtal.de, www.heartspace.de

>> Monika Littau, Tel. 0151 – 50572920, LittauMM@aol.com, www.monika-littau.de