

September und das Jahresprogramm

Inhalt dieses Newsletters

Anfang September.....	1
Fixpunkt Schreibzeit Spezial: Mit dem Schreiben und dem Körper im Fluss.....	1
Start des Schreib-Arbeits-Jahres.....	1
Schreibimpuls	2
Kontakt:.....	2

Anfang September....

...die allerersten Bäume am Schlossberg verfärben sich, die Äpfel sind reif und am Markt habe ich am vergangenen Samstag schon einen Kürbis gekauft... damit habe ich alle Indizien beisammen und weiß, **dass der Herbst sich ins Land schleicht...**

Es ist also Zeit, **ein bisschen in Sommererinnerungen zu verweilen und sich zugleich auf ein neues Arbeitsjahr vorzubereiten.** Meine Gedanken kreisen dabei um die Urlaubsstimmung erzeugende Ereignisse und wie ich sie in den Alltag transferieren könnte.

Und ein solches Erlebnis hatte ich am Freitag, als **meine Freundin Petra** zu Besuch war: Sie ist gerade frisch aus Salzburg nach Graz gezogen und hat mir von **ihrem Traumberuf erzählt, den sie ab sofort in Graz ausübt: Mit der Grinberg Methode® unterstützt sie dabei, die Aufmerksamkeit** auf den eigenen Körper zu richten und durch gezielte **Berührungen** wieder einen Fluss **im Körper zulassen zu können.** Um das ein wenig konkreter zu machen, hat sie mir **Schultern** und Nacken massiert und ganz ehrlich: Mit einer Brise Humor **hat sie mir gezeigt, wie ich meine Verspannungen selber wieder lockern kann** und **ich habe mir erlaubt, 20 Minuten aus dem Alltag auszusteigen. Mein Körper war wieder voller Bewegung und Inspiration.** Zwischendurch war ich so voller Ideen, dass meine Gedanken Purzelbäume geschlagen haben! Ein unglaubliches Gefühl!

Petra und ich haben in einem Werkstatt-Gespräch dann beschlossen, gemeinsame Sache zu machen und bieten euch daher an:

Fixpunkt Schreibzeit Spezial: Mit dem Schreiben und dem Körper im Fluss

06.10.2014, 16:00 – 18:30

Café Fotter, Attemsgasse 6, 8010 Graz

Dieser Termin verläuft wie jeder andere Fixpunkt Schreibzeit:

Wir treffen uns im Café Fotter, es gibt eine Einstiegsübung, dann folgt eine intensive Schreibzeit, dann gibt es Pause und dann nochmal eine Schreibzeit. Jede/-r schreibt dabei an den eigenen Projekten, es gibt keine angeleiteten Feedback-Übungen. Im Zentrum steht der Schreibfluss, der durch das konzentrierte Nebeneinander-Arbeiten erzeugt wird.

Fixpunkt Schreibzeit ist kostenlos, ohne Anmeldung und für jede/-n frei zu besuchen.

An diesem Termin **wird Petra kostenlose 20 minütige Schulter-Nackensitzungen anbieten,** mitten im Café, um so den Fluss im Körper zu stärken. Und weil es eine Kostprobe von Petras Traumberuf ist, bietet sie es gratis an!

Was du zu diesem Termin also mitbringen solltest:

- Ein Schreibprojekt, an dem du an diesem Montag arbeiten möchtest
- Neugierde, dich auf Petra und diese aktivierende Körperarbeit einzulassen und
- Ein bisschen Geld für eine Tasse entspannenden Tee

Start des Schreib-Arbeits-Jahres

Wie du siehst, schwelge ich noch ein bisschen in solchen kleinen Genussmomenten, die ich im Alltag erleben darf. Und komme dabei ganz automatisch im nächsten Arbeitsjahr an. Weil das kommende

Jahr mein Schreib-Arbeits-Jahr wird. Und das **startet kreativen Schreibworkshops, um die Textproduktion anzuregen:**

23.09.2014: [Poesie im Blätterwald: Es raschelt im Reimlexikon!](#)

13. -27.10.2014: [Plädoyer für meine innere Stimme: Schreib mit, was sie dir erzählt!](#)

26.10.2014: [Mit dem Stift auf Reisen: Eine Zeitreise nach Payerbach!](#)

Ab 06.10. gibt es immer wieder Montag Fixpunkt Schreibzeit im Café Fotter und natürlich gibt es auch eine **Übersicht mit allen Terminen: Jahresübersicht 2014 - 2015**<http://www.schreibenmitchribs.at/jahresuebersicht-2014-2015>

Schreibimpuls

Dieser Newsletter hat eine neue Struktur bekommen und vor allem einen Schreib-Impuls. Hier möchte ich dich anregen, selbst zu schreiben: in dein Notizbuch, in dein Tagebuch, in deinen Morgenseiten, oder in einem Email, das du vielleicht nie abschickst.

Impuls 1: Stell dir vor, dass du alles Geld der Welt zur Verfügung hast. Du hast es auch schon versteuert und brauchst dir weder um Geld, Finanzamt, Arbeit, Vorsorge oder Ähnliches jemals wieder Gedanken machen.

Erstelle eine Liste, wie dein optimaler Tagesablauf aussieht. Was würdest du tun? Was sicher nicht mehr?

Impuls 2: Nimm dir aus diesem Traum-Tagesablauf eine Tätigkeit heraus und beschreibe sie so, als hättest du sie gestern schon erlebt.

Hier noch einige Hilfsfragen, die dich unterstützen können: Wie was das im Detail? Wie war das Licht, als du das getan hast? Wie war deine Umgebung? Wie hast du dich gefühlt?

Impuls 3: Erstelle nun noch mal eine Liste: Was genau hindert dich daran, diese wunderbare Tätigkeit auszuüben? Welche Hindernisse stellen sich dir in den Weg?

Ganz ehrlich? Du bist gerade drauf gekommen, was zwischen dir und der Umsetzung steht. Und das ist der erste Schritt, diese Hindernisse aufzuheben....

Kontakt:

Hast du Fragen?

Möchtest du bei einem Workshop mitmachen?

Möchtest du schreiben?

Ich freue mich,

- 1.) wenn du schreibst.
- 2.) wenn du mir schreibst.
- 3.) wenn du mit mir schreibst.

Sonnige Grüße,

Deine Christina

Mag. Christina Boiger, BA

Schreiben mit Chribs

Schreibseminare & Beratung

Tel.: +43 650 / 55 11 422

E-mail: christina.boiger@schreibenmitchribs.at

Web: <http://www.schreibenmitchribs.at>

PS: Wenn du keine Schreib-Informationen von mir erhalten möchtest, schick mir bitte dieses Email zurück und schreibe in den Betreff: KEINE SCHREIBINFOS MEHR.