



**Biografische Geschichten schreiben**  
**4. – 7. September 2023**  
**Kurhaus Bergün**

**Biografische Geschichten schreiben**

Wollten Sie schon lange über Ihr Leben schreiben oder vielleicht nur ganz spezielle Jahre, Episoden in Ihrem Leben überdenken, beschreiben, aufschreiben? Spuren suchen und Spuren hinterlassen? Jedes Leben ist einzigartig, hinterlässt wertvolle Schätze und vielleicht auch schwierige Momente. Ganz im Sinne von Felix Renner, welcher sagt: *"Ein Baum der Schatten wirft, hat Sonne im Geäst"*, werden wir gemeinsam auf dem Weg sein - möglicherweise auch wandernd.

Dieser Kurs bietet Ihnen Raum und Zeit zum Innehalten. Rückschau halten, Fragen stellen zum Jetzt und zu dem, was war.

In sehr angenehmen Räumlichkeiten mit Sicht auf die Berge und mit Übungen, die Sie zur Ruhe kommen lassen, spüren wir Fragen nach. Und Sie werden darüber hinaus in einer Atmosphäre der Achtsamkeit schreiben, Heiteres und Besinnliches aufs Blatt bringen und sich mit Menschen, die dasselbe suchen und wollen wie Sie, austauschen. Selbstbestimmt erzählen Sie soviel wie Sie bereit sind, zu erzählen.

Mit verschiedenen Methoden werden Sie angeregt zum bewussten Da-Sein - und zum kreativen Schreiben.

**Wenn nicht JETZT, wann dann?**

**Ziel:** Schreibend Raum und Zeit finden, um wohlwollend, verständnisvoll, kreativ sich selbst und anderen zu begegnen.

**Ort:** Kurhaus Bergün [www.kurhausberguen.ch](http://www.kurhausberguen.ch) / 081 407 22 22

**Zeit:** Montag, 4. Sept. 23 (16.30 Uhr) bis Donnerstag, 7. Sept. 23, (12,30 Uhr)

**Kurskosten:** Fr. 480.--,

**Hotelkosten:** Hotel anfragen, verschiedene Zimmer sind reseviert.

**Anmeldung Kurs:** [beratung@rita-schmid.ch](mailto:beratung@rita-schmid.ch) oder  
**071/350 03 84**, bis 11. August 2023

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen und Sie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

**rita schmid**

dipl. Supervisorin/Coach BSO, dipl. Mediatorin SVFM-SDM,  
dipl. Biographie-Schreibpädagogin  
Achtsamkeits-, Kommunikations-, Führungstrainings,  
Ethikseminare u.a.m.

mehr über mich auf: [www.rita-schmid.ch](http://www.rita-schmid.ch)

