

# Schreiben

als

## Achtsamkeitspraxis

♥ Ich Willkommen!

Alexandra

### 23.3.24 Schreiben als Achtsamkeitspraxis

- Hirnschwapp (Elke Erb) 5' (= freies Schreiben / Freewriting)
- Seriensprint
  - Wenn ich schreibe...
  - Wenn ich schreibe...
- 5-4-3-2-1
- 3 (tägliche) Fragen
- Schreiben aus dem Herzen (inkl. Herzmeditation)  
+ lesen + verdichten als Elfchen

5-4-3-2-1

5 x sehen

4 x hören

3 x tasten

2 x riechen

1 x schmecken

3 tägliche Fragen

1.) Welche Erfahrungen will ich (heute) machen?

2.) Was will ich lernen, wohin wachsen?

3.) Was kann/möchte ich beitragen/in die Welt bringen?

# Elfchen

- 1. Zeile: 1 Wort
- 2. Zeile: 2 Worte
- 3. Zeile: 3 Worte
- 4. Zeile: 4 Worte
- 5. Zeile: 1 Wort

Bsp:  
Leben  
im Jetzt  
Jeden Tag neu  
übe ich mich in  
Achtsamkeit.