

"Das Schreiben ist die Belohnung für das Üben. Das Schreiben ist die Belohnung für die Aufmerksamkeit. Schreiben ist ein Akt der Hingabe, ein Akt der Liebe".

(Julia Cameron: Von der Kunst des Schreibens)

Liebe Gefährtinnen und Gefährten der schreibenden Zunft!

Wie schon oft gesagt und festgestellt, gehören die **"SCHREIBENDEN"** zu einer besonderen Art: Vielleicht müssen sie einen bestimmten Energieüberschuss ins geschriebene Wort lenken und sind gereizt bis totunglücklich, wenn sie dies aus irgendwelchen Gründen NICHT tun.

Solche und ähnliche Gründe höre ich in den Anfangsrunden meiner Kurse und Seminare.

Gerade hat wieder ein Kurs begonnen: **"WILD MIND"**, mit zehn engagierten, kreativen Teilnehmerinnen und Teilnehmern: Es sind noch 2 Plätze frei. Herzlich willkommen!

Morgen findet endlich mal wieder der **Vortrag** statt: **"SCHWERE LASTEN ABWERFEN - GEHT DAS?" für Kriegskinder, KriegsenkelInnen- und -urenkelInnen**. Also für uns alle, wenn man tief guckt. Aber alle wollen es nicht so genau wissen. Mehr Menschen, als wir denken und wissen, fühlen sich aber durchaus schwer belastet mit Bildern, Symptomen, schwer zu unterdrückenden Erinnerungen, Ängsten...natürlich sind wir deutlich geprägt und mehr oder minder geschädigt von den Folgen zweier Weltkriege in einem Jahrhundert!

Wer tiefer erforschen möchte, wie der **"rote Faden des Schreibens" mit dem "roten Faden des Lebens"** verwoben ist; warum Du manchmal viel und manchmal gar nicht geschrieben hast; welche Hoch- und Tiefpunkte Du rund um Lesen und Schreiben erfahren ist und wie dies alles Dich geprägt und teilweise auch zu fast notwendigen Schreibblockaden und -hemmungen geführt hat: Dann bist Du sicherlich im **Modul I der Frauenschreibschule "DAS BUCH MEINES LEBENS - Autobiografisches Schreiben"** bestens aufgehoben. Mein Ehrgeiz besetzt darin, dass Du mit Arbeitstitel und Struktur Deiner zukünftigen Autobiografie/Deiner Memoiren/Deiner Erinnerungen... nach Hause fahren kannst und auch schon das eine oder andere Kapitel geschrieben oder angefangen und der Gruppe vorgestellt hast. Bislang habe ich dieses Ziel immer erreichen können... Wenn Du dich angesprochen fühlst, bitte ich Dich, Dich schnell mit mir in Verbindung zu setzen, damit ich weitere wichtige Informationen dazu geben kann. Den ausführlichen Informationsbrief zu diesem und anderen Modulen kannst Du natürlich schon anfordern.

Wer zur **Stille**, in die eigene **Tiefe** gelangen möchte, möchte vielleicht an einem meiner zwei Meditationsangebote teilnehmen: **"TEE-ZEIT-Meditation"** am Mittwoch nachmittag oder **"FRÜHER VOGEL-Meditation"** am Donnerstag früh. Ich finde die Verbindung zwischen Achtsamkeitsübungen, Meditation und Schreiben umwerfend gut und heilsam. Wer davon mehr möchte und sich tiefer einlassen will, findet wahrscheinlich das **Angebot im Waldhaus** interessant; jedenfalls höre ich die begeisterte Rückmeldung der Teilnehmer immer wieder auf **"ATEM DES SCHREIBENS"**, bald im März.

Logisch, dass man und frau sich für **BILDUNGSURLAUB** beim Arbeitgeber, sofern man einen hat, frühzeitig melden muss. Oder beim inneren Arbeitgeber, falls man selbständig ist. Dies zu tun, obwohl das Angebot "**SCHREIBEN ALS QUELLE DER KRAFT**" am Wattenmeer erst im schönen Monat Mai stattfinden wird, empfehle ich jetzt schon!

PAARE, die sich mal wieder fortbilden möchten, sind sicherlich gut aufgehoben in meinem lang bewährten und verfeinerten **Angebot: "DIE SPRACHE DER LIEBE LERNEN - DIE KUNST OFFENER KOMMUNIKATION"**: Ich werde mit einem VORTRAG beginnen im Mai, und eine Woche später beginnt dann die Jahresgruppe.

Die **IDEE**, feste Termine für "**ACHTSAME BEGLEITUNG**" anzubieten, die ich schon im Kalende stehen habe und die Du buchen kannst, einzeln oder zusammen, hat mich selber erfreut. Am 27. März geht es los! Eine Klientin meinte neulich, sie könne sich durchaus auch vorstellen, in einer Kleinstgruppe zusammen zu arbeiten, falls die Anliegen zusammen passen und falls alle das überhaupt möchten. Wir werden sehen. Wer alleine kommen möchte, kann diesen Raum natürlich haben!

Jetzt gibt es die Details, und **NOCH DETAILLIERTER** könnt Ihr es auf meiner Homepage www.winkelmann-seminare.de unter "termine" finden.

- **KURSE/WORKSHOPS/KALLIOPE/SCHREIB-RETREATS/MEDITATION & ACHTSAMKEIT**

KURSE

- **"SITZE-ATME-LAUSCHE!"**

Andacht, Sitzmeditation, Gehmeditation, mit sorgfältiger Einführung.

"Tea-Time": Mittwochs, 17-18/18:30/19:00

Bitte kommen Sie um 16:45; wenn Sie noch keinerlei Erfahrung haben, um 16:30 Uhr. Wir schließen mit einem 10-minütigen Kreisgespräch. Dieses kann bis 18:30 ausgedehnt werden. Ein 4-Augen-Gespräch ist bis 19:00 möglich. Termine: 18.1., 25.1., 15.2., 22.2., 1.3., 22.3., 29.3., 5.4., 19.4., 3.5., 24.5., 31.5., 14.6.2017

"Früher Vogel": Donnerstags, 7-8/8:30/9:00

Bitte kommen Sie um 6:45; wenn Sie noch keinerlei Erfahrung haben, um 6:30 Uhr. Wir schließen mit einem 10-minütigen Kreisgespräch. Dieses kann bis 8:30 ausgedehnt werden. Ein 4-Augen-Gespräch ist bis 9:00 möglich.

Termine: 19.1., 16.2., 23.2. (Weiberfastnacht), 2.3. (nur bis 8:00), 23.3., 30.3., 6.4., 20.4., 4.5., 25.5. (Himmelfahrt), 1.6., 15.6. (Fronleichnam)

Alle spirituellen Traditionen sind willkommen, auch der/diejenige, die keine hat.

Ort: Raum für Wesentliches, Monika Winkelmann, Eduard-Otto-Str. 4, 53129 Bonn-

Kessenich. Anmeldung: Kurz und formlos bitte, bis abends vorher, wenn möglich bis 20:00 Uhr

Spende: 5 €

- **"Wild Mind - Schreiben als Kraftquelle" (Frauen und Männer)**

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr. Termine: Beginn: 17.1., 24.1., 14.2., 21.2., 14.3., 21.3., 28.3., 2.5., 23.5. 30.5., 13.6.2017.

Ort: Familienbildungsstätte Bonn, siehe oben

Veranstaltungs-Nr.: 7407013

- **WORKSHOPS/SCHREIB-RETREATS/KALLIOPE/SCHREIBWORKSHOP FÜR KRIEGSKINDER UND KRIEGSENKEL/-URENKELINNEN/ACHTSAMKEITSTAGE/LESUNGEN/...**
- **"SCHWERE LASTEN ABWERFEN" - Schreibwerkstatt mit Intuitivem Schreiben für Kriegskinder, Nachkriegskinder, KriegsenkelInnen (Kinder und Enkel der Kriegskinder) DIESE WORKSHOPREIHE WIRD ERST IM MAI BEGINNEN! Sie können sich aber jetzt schon anmelden.**

Intuitiv schreiben, ohne Leistungsdruck und literarischem Anspruch, frei von der Seele - in einer geschützten, vertrauensvollen Atmosphäre - professionell geleitet von einer, die selber Nachkriegskind ist und 26jährige Erfahrung im Leiten von Schreibwerkstätten hat. Sowie zehn Jahre Erfahrung im Leiten von Dialog- und Schreibwerkstätten mit Kriegskindern und ihren Nachfahren: Das entlastet und verbindet. Fordern Sie den Flyer an oder stöbern unter "Termine".

Termin: Samstag, 27.5., 10:00-18:00 Uhr (Mittagspause bis 2 Stunden, davon 1/2 Stunde in Stille im Seminarraum für Auswärtige), **Sonntag, 28.5., 10:00-13:00 Uhr**

Ort: Seniorenbegegnungs- und Beratungsstelle, Breite Straße 107a-113. Bonn-Altstadt (10 Min. Fußweg vom Hbf.)

Anmeldung: Formlos schriftlich bei der Referentin; eine Rechnung wird dann zugeschickt. Ihr Platz ist fest reserviert mit dem Eingang der Seminargebühr. **Sie können die Gebühr bei Seminarbeginn aber auch bar bezahlen; melden Sie sich bitte bis 28.4. verbindlich an, per Telefon: 0228/443939 od. 0163/2695423 od. e-mail: m.winkelmann-schreiben@web.de Nach dem 28.4. rufen Sie mich bitte an.**

Seminargebühr: 140,00 € inkl. 19 % MwSt./pro Termin.

FLYER

Weitere Termine in 2017: Sa 5./So.6.8.; Sa 11./So 12.11.2017. 30 € Ermäßigung bei Buchung aller drei Termine. Sie können aber auch einzeln gebucht werden. Übernachtung für auswärtige TeilnehmerInnen: Hotel Löhndorf (Hinter dem Marktplatz Bonn), Max Hostel (in der Altstadt), u.a., bitte fragen Sie nach!

- **VORTRAG: "SCHWERE LASTEN ABWERFEN" - GEHT DAS?"**

Die Referentin berichtet aus den zehn Jahren der Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder und ihre Nachkommen und den fünf Jahren des monatlichen Kreisgespräches für Kriegskinder/-enkellInnen/-urenkellInnen. Sie wird einige Texte von Teilnehmern/Teilnehmerinnen vortragen und sich in ihrer lebendigen Art Ihren Fragen stellen. Sie wird ferner erläutern, wie sie in den drei Schreibwerkstätten arbeiten wird, die ab Mai in der Seniorenbegegnungsstätte angeboten werden.

Termin: Freitag, 20.01.2017, 18:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungs- und Beratungsstelle, Breite Straße 107a-113. Bonn-Altstadt (10 Min. Fußweg vom Hbf.)

Kosten: Der Eintritt ist frei.

- **BERUFUNG SCHREIBEN! "DAS BUCH DEINES LEBENS" - Autobiografisches Schreiben. MODUL I der Frauenschreibschule KALLIOPE**

Termin: 7.-12.03.2017 (Di -So)

Ort: Hof Kuppen, Siegerland (www.hof-kuppen.de)

Anmeldung: Schriftlich bei der Referentin. Bitte fordern Sie den **Flyer** mit dem Anmeldecoupon und den Informationsbrief an.

Sie können dies Modul einzeln belegen oder als Start der spannenden Fortbildung der Schreibschule in 4 bzw.5 Modulen begreifen. Lassen Sie sich ausführlich telefonisch beraten.

Anmeldeschluss: Dienstag, 7. Februar 2017 (Danach ist ein persönliches Gespräch erforderlich)

FLYER

- **"ATEM DES SCHREIBENS - Wie wir tief in den SchreibFlow eintauchen und aus ihm heraus schreiben können"**

Termin: 15.-19.03.2017 (Mi-So)

Ort: Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich

Tel.: 02636-3344, budwest@t-online.de www.Buddhismus-im-westen.de

Anmeldung: Bitte direkt im Waldhaus.

Infos: zum Kursinhalt: bei der Referentin

Kosten:161 € + UB + Spende (Bitte bedenken Sie, dass von den Kursgebühren noch Steuern abgehen, die Referenten im Waldhaus also auf Ihre zusätzliche, anonyme Spende angewiesen sind)

VORSCHAU:

- **WIR TEILEN UNSER MENSCH-SEIN" (Council)" - KERZENKREIS MIT GEFLÜCHTETEN MENSCHEN**
Termine: 17.2., 26.5., 25.8., 24.11.2017, um 18 Uhr. Offen für alle, offen für jedes Thema
Ort: voraussichtlich MIGRAPOLIS, Brüdergasse
- **Modul II der FrauenSchreibSchule KALLIOPE: "WUNDEN IN WORTE VERWANDELN" - Therapeutisches Schreiben**
Termin: 15.-20.11.2017 (Mi-Mo)
Ort: Hof Kuppen/Siegerland.
Frau kann mit Modul I oder II beginnen, beide Module sind jedoch die Voraussetzung für die Anmeldung für Modul III. Wer eines dieser Module belegt, muss nicht zwangsläufig die gesamte Schule absolvieren. Ab Modul III wird dies jedoch vorausgesetzt.) **Frühe verbindliche Anmeldung bis 15.8.2017**
FLYER
- **Modul III: "SCHREIBEN LERNT FRAU DURCH SCHREIBEN - Einführung in die und Praxis von Lyrik, Kurzgeschichte und Essay sowie die Entwicklung eines eigenen Projektes"**
Voraussichtlich im Spätsommer/Herbst 2018
FLYER

- **ENDLICH WIEDER! DIE SPRACHE DER LIEBE LERNEN - Die Kunst offener Kommunikation in der Partnerschaft (auch homosexuelle Paare sind natürlich sehr willkommen)**

EINFÜHRUNGSVORTRAG: 22.5.2017, 18-19:30.

Kosten: € 10/Paar. Ich empfehle allen, die teilnehmen möchten, den Vortrag anzuhören.

Das während vieler Jahre bewährte Angebot für PAARE wandert aus: Von der Familienbildungsstätte Bonn-Innenstadt an einen neuen Ort. Lassen Sie sich überraschen. - Sie werden einer Kombination aus Übungen der Achtsamkeit und Stille, dem "Wesentlichen Zwiegespräch" nach Prof. Michael Lukas Moeller und der "Gewaltfreien Kommunikation" nach Marshall Rosenberg sowie den 25 Jahren Erfahrung im Gruppenleiten der Referentin begeben. Auch ein Schreibheft dabei zu haben, hat sich als nützlich herausgestellt!

Termine: Montags, 18.00 bis 21.00 Uhr. 29.5., 12.6., 4.9., 16.10., 27.11.2017. Wir entscheiden gemeinsam, ob ein weiterer Abend/ein Tag im August in den Sommerferien möglich ist und gewünscht wird; ob wir die Reihe in 2018 fortsetzen oder z.B. mit einem Wochend-Workshop schließen möchten.

Anmeldefrist: 29.4.2017 (Danach mit telefonischem Gespräch)

Ort: Wird in Kürze hier zu finden sein; auf jeden Fall BONN zentral.

TeilnehmerInnenzahl: 3-6 Paare

Kosten: € 350,00/Paar inkl. 19% MwSt. Nach Ihrer verbindlichen, schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.

Sobald die Gebühr auf meinem Konto eingegangen ist, schicke ich Ihnen eine Reservierungsbestätigung.

- **NEU! Feste Termine! ACHTSAME BEGLEITUNG: Bei Lebens-, Schreibproblemen/Zwiegesprächs-Beratung und -Supervision**
Termine: Montags, 15:30-17:00 Uhr. 27.3., 29.5., 12.6., 4.9., 16.10., 27.11.2017. Sie sind mit all Ihren Fragen, Problemen und in Krisensituationen genau richtig und herzlich willkommen bei mir! Dein Thema kann sich auf ein Lebens-/Arbeitsproblem oder ein künstlerisches/schriftstellerisches Projekt beziehen. **Wo andere gehen, bleibe ich!** Bis auf weiteres stets im "Raum für Wesentliches", Eduard-Otto-Str. 4, Bonn-Kessenich. (Bei ähnlich gelagerter Problematik kann evtl. auch eine Kleingruppe entstehen, natürlich mit Rücksprache der jeweils Angemeldeten!)

So, das war's erstmal wieder! Ist ja 'ne ganze Menge, und dabei habe ich auf zwei Jahresprojekte noch gar nicht hingewiesen...die möchte ich noch etwas länger bebrüten...

Lasst uns mit Julia Cameron schließen:

"Ich sehne mich so nach meiner Seele."

Ganz herzlich. Mit inspirierenden Grüßen!

Monika

PS: Wer an einem der drei **Vorträge bzw. Dialoge mit Genjo Marinello**, am **Mini-Sesshin** im Haus Siddharta oder gar am **5-Tage-Sesshin in Hof Kuppen** teilnehmen möchte: Der oder die schaue bitte auf der Seite www.zen-und-peacemaking-bonn.de. Die ist LEIDER erst im Entstehen begriffen, weist also allerlei Ungereimtheiten in Wort und Bild auf, sehr peinlich, sehr unerfreulich, aber ich kann die Geburt einfach nicht beschleunigen. Jedenfalls findet man dort den FLYER und alle INFOS. Danke für alle Nachsicht und Geduld, ich brauche leider ziemlich viel von BEIDEM. :(

MONIKA WINKELMANN

"Intuitiv Schreiben und Leben"

"Intuitively Writing and Living"

"Writing from the Heart"

"Schreiben als Medizin":

SCHREIB-COACH, TEXT-COACH, LEBENS-COACH

WRITING-COACH, TEXT-COACH, LIFE-COACH

Eduard-Otto-Str. 4

53129 Bonn

Germany

Mobil / cell-phone: +49/(0)163/269 54 23

Festnetz / Landline: +49/(0)228/44 39 39

www.winkelmann-seminare

www.zenpeacemakers-bonn.de

skyping: monika.jion.winkelmann