Kreatives Schreiben – Wort und Ausdruck als Weg zu innerer Stärke

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit lädt das Umweltzentrum Westfalen zu einem inspirierenden Workshop „Kreatives Schreiben“ ein, bei dem Spielraum für Ausdruck, Reflexion und neue Perspektiven geschaffen wird. Die Veranstaltung findet am 17.10.2025 von 16:00 – 20:00 Uhr in der Ökologiestation des Kreises Unna statt.

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit Worten zu öffnen: unter Anleitung werden Schreibimpulse gesetzt, die eigene Gedankenwelt, Erfahrungen oder Visionen freilegen können. Es geht nicht um Leistungsorientierung oder literarische Perfektion, sondern um das Schreiben als Mittel, den eigenen inneren Raum zu betreten, Gefühle zu ordnen und neue Zugänge zu sich selbst zu entdecken. Vertrauliche Texte können in geschütztem Rahmen besprochen oder einfach nur gelesen werden – je nach Wunsch der Anwesenden.

Der Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, ihre Gedanken in Worte fließen zu lassen – ganz gleich, ob sie bereits Schreiberfahrung mitbringen oder zum ersten Mal in diese kreative Form eintauchen möchten. Teilnehmende werden zu einem achtsamen Umgang mit ihren Texten eingeladen und erhalten dabei unterstützende Impulse und Anleitung.

Die Teilnahme an „Kreatives Schreiben“ ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten bei Sandrine Seth vom Umweltzentrum Westfalen unter der Telefonnummer **02389 980911** oder per E-Mail an **sandrine.seth@uwz-westfalen.de**