

# 🌟 Worte. Wunder. Wochenende

**Ein Retreat für alle, die sich wieder mit sich selbst verbinden wollen – durch achtsames Schreiben.**

## **Gönn dir eine kreative Pause für Kopf, Herz und Hand.**

In dieser Auszeit mit Aussicht findest du, was im Alltag oft zu kurz kommt: Raum. Raum zum Durchatmen, zum Schreiben, zum Spüren – und für das heilsame Gefühl, wieder ganz bei dir anzukommen.

In einer kleinen, achtsamen Gruppe (mind. 3, max. 10 Personen) erlebst du Schreiben neu: als Selfcare-Ritual, als Klarheitsquelle, als stille Kraft. Es geht nicht ums „schön schreiben“, sondern ums **ehrlich schreiben**. Für dich. Und nur für dich – ganz intuitiv und leicht.

Inmitten der Berge, umgeben von Ruhe und Weite tauchen wir ein in eine nährnde Schreibpraxis, die stärkt und berührt.

---

📍 **Ort:** „Das Edelweiss“ in Grän im Tannheimer Tal (Tirol)

📅 **Termin:** 27.–30. November 2025

### 📝 **Programm:**

- täglich 3 Stunden „Schreiben zum Wohlfühlen“ (am Donnerstag ab 15:00, Freitag, Samstag, Sonntag ab 9:00)
- plus 2 Abend-Einheiten (auf Wunsch), etwa am Freitag und Samstag (18:00 – 19:30)

💰 **Preis:** 420 € für das Schreibprogramm (zzgl. Unterkunft in einem wunderschönen Selbstversorger-Apartment nur für dich)

### Was dich erwartet:

- sanfte Schreibimpulse, die bewegen und berühren
- wohltuende Auszeit in der Natur für neue Perspektiven
- einfühlsame Begleitung durch eine erfahrene Journaling-Trainerin
- Austausch auf Augenhöhe – und viel Zeit für dich allein
- einfache Routinen, die dich auch zu Hause stärken

### Dieses Retreat ist für dich, wenn du...

... dich nach Ruhe, Klarheit und Tiefe sehnst.  
... Journaling als Kraftquelle entdecken möchtest.  
... spüren möchtest, was dich wirklich nährt.

### 📝 **Komm zu dir – in den Bergen.**

In einer Atmosphäre voller Ruhe, Herzlichkeit und Weite.

---

#### **Kursleitung**

Dr. Gudrun Hermann, M.A. (Journaling-Trainerin)  
[www.plusquamperfekt.at](http://www.plusquamperfekt.at)  
[hermann.gudrun@icloud.com](mailto:hermann.gudrun@icloud.com)

#### **Information und Anmeldung:**

**Ort:** Appartementhaus „Das Edelweiss“  
Birgit Faubel: Tel. +43-699-111 35 628  
[www.das-edelweiss-graen.at](http://www.das-edelweiss-graen.at)

