

## Sonne und Meer \* Entspannung und Schreiben

Mit Kundalini Yoga und Kreativem Schreiben deine Geschichten zum Leben erwecken.

Am 25. September (Samstag vor der Wahl) von 10 bis 16 Uhr in Laboe

**Mit** diesem Tagesseminar holst du dir deine innere Ruhe und das Schreiben zurück. Weg von der Hektik im Alltag und vom schnellen Hacken ins Handy - *hin zum langsamen Schwingen des Stiftes mit der Hand.*

Durch Yoga-Übungen, Entspannungsphasen und Methoden des Kreativen Schreibens erwecken wir gemeinsam Geschichten, die vielleicht schon lange in dir schlummern und ihren Weg auf ein Blatt Papier finden möchten.

**Der** Spaß und die Freude mit Hilfe von Kundalini-Yoga Körper, Geist und Seele zu verbinden und deinen Schreibfluss in Bewegung zu setzen, stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Im Gegenteil: Alle, die sich einfach mal ausprobieren möchten, sind willkommen - aber auch erfahrene Yoginis und Schreiberlinge. Heft und Bleistift werden zur Verfügung gestellt. Ich freue mich, wenn du dich eingeladen fühlst und darauf einlassen möchtest.



**Es** erwarten dich über den Tag verteilt mehrere Yoga-Sequenzen (Kriya), *um die Sonne für dich strahlen zu lassen.* Zudem lockern und dehnen wir Handgelenke und Finger, ruhen uns aus in Entspannungsphasen (Shavasana) und lassen Mantras wirken, um unsere Kreativität zu wecken.

Die angeleiteten Schreibübungen unterstützen dich, Blockaden vor einem weißen Blatt Papier aufzulösen und *machen dir Mut, einfach loszuliegen* und deine Gedanken in Worte zu fassen.

**Zu mir:** Ich heiße **Kirti Dasprem** Kaur und bin zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und ausgebildete Journalistin mit 20 Jahren Unterrichtserfahrung sowie Texten auf Spiegel Online, in der ZEIT, taz, Brigitte u.a.: Mehr Infos zu mir auf der **Rückseite**:

**Kosten: 70 Euro, inklusive Schreibheft, Stift, Wasser und Tee.**  
**Anmeldungen Mobil: 01737849333, WhatsApp oder E-Mail:**  
**textundtraining@gmail.com**

Anmerkung: In der Mittagspause von ca. 12.00 bis 12.45 Uhr genießen wir ein gemeinsam zusammengestelltes Buffet (leicht bekömmliches Fingerfood). Jeder/jede bringt etwas mit. Tee und Wasser werden gestellt.

Nach der Mittagspause von ca. 13 bis 14 Uhr gehen wir für rund eine Stunde an den Strand (Deswegen bitte für dieses Seminar nicht nur Yoga-Sachen (**Matte, Kissen, Decke – was du brauchst**) sondern auch **wetterfeste Kleidung einpacken**) Wer keine Matte oder Kissen hat, bekommt diese Dinge im Studio.

Hier findet ihr die offizielle Webseite vom Studio Meeresleuchten in Laboe [www.namastar.de](http://www.namastar.de)

**Mehr Infos zu: Kirti Dasprem Kaur:**

Gelernt habe ich in meiner Ausbildung nicht nur die unterschiedlichsten Yoga-Übungen, Mantras und Entspannungsmöglichkeiten, sondern neben meinem Verstand auch auf meine Intuition und mein Herz zu hören.

Im Alltags-Leben bin ich Ethnologin und Journalistin und unterrichte als Dozentin seit über 20 Jahren angehende und gestandene Journalist\*innen in den unterschiedlichsten Genres – vom „Interview führen“ bis zum „Kreativen Schreiben“. In diesem Seminar verwebe ich meine vielfältigen beruflichen Erfahrungen.

Noch mehr Infos unter Caroline Schmidt-Gross und [www.textundtraining.de](http://www.textundtraining.de)