

Schreib
dich
frei

Heilschreiben

Schreiben als Therapie & Selbsthilfe

Durch das Heilschreiben kannst du:

- Ordnung in das Chaos deiner Gedanken bringen
- Dich emotional entlasten und deine Gedanken beruhigen
- Traumatische Erlebnisse verarbeiten
- Dich weiterentwickeln & deinem Leben eine neue Richtung geben
- Dir selbst auf die Spur kommen und deine Kreativität entfalten

Das Besondere am Heilschreiben?

Lerne Methoden der Selbstheilung beim Schreiben einzubeziehen: Gefühle, Atem, Körpererfahrungen.

Nähere dich über Schreibimpulse und kreative Techniken leicht und spontan deinen Themen an.

Nutze autobiografisches und kreatives Schreiben in Kombination zur Selbsterfahrung.

„Was du innen
leugnest, ziehst
du von außen an
und nennst es
dann Schicksal.“

– C.G. Jung

„Was wir
schreiben,
verändert
unsere Sicht
der Welt.“

Infos zum Ablauf

Hier hast die Möglichkeit dich nach Herzenslust auszudrücken.
Du benötigst keine Vorkenntnisse.

Es steht nicht das „Schreibhandwerk“ im Mittelpunkt, sondern die Freude am Schreiben. Lass dich einfach auf die angebotenen Impulse, „Schreibwerkzeuge“ und Übungen des Heilschreibens ein. Nutze sie um zu experimentieren und dich über die Wirkung auszutauschen. Das Vorlesen eigener Texte ist freiwillig.

Wir treffen uns **1x im Monat** für **ca. 3 Stunden** zur Übung des Heilschreibens in einer Gruppe mit **max. 6 Teilnehmer:innen**.

Ab September 2025

(Einstieg jederzeit möglich)

Mit 8 Einheiten pro Gruppe.

(Einzeln buchbar, nicht aufeinander aufbauend)

- Jeweils ein Samstag im Monat
- 10:00 - 13:00 Uhr, inkl. Frühstück
- 50 € pro Einheit, inkl. Skript

Anmeldung unter:

info@therapie-kremer.de
0151 55 97 11 31

Ort:

Praxis Anne Kremer
Akazienstr. 3
86438 Kissing



ANNE KREMER

Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.therapie-kremer.de