

Ermutigung – Schreiben am Meer in Netzelkow auf Usedom 2024

Mein Körper, meine Seele, meine Gesundheit, das Meer...

Zeit zum Sammeln, Sehen, Spüren, Säen – Schreiben, Schweigen, Schwingen

5 Tages-Seminar auf Usedom: Samstag 8. Juni bis Donnerstag 13. Juni 2024

Kreativität & Naturerleben

Gesundheit beginnt mit einem Ja zu deinem Leben, zum Leben überhaupt, was braucht Deine Seele, was brauchst Du zum Gesundsein? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam in dieser Woche nach. In einer einzigartigen erprobten Mischung aus sanfter Bewegung, Yoga, Qi Gong, Naturerleben, Nachspüren, Achtsamkeit, Bewusstem Atmen, Kreativität, Bewusstseinsarbeit und Kreativem Schreiben kommen wir wieder in tieferen Kontakt zu uns selbst, zu dem, was uns ausmacht, zu unserer Essenz. Trau Dich und lass Dich ein, vor allem auf Dich selbst und auf unser sensibles Miteinander.

DaSein und Schreiben im Frühsommer

Meine Geschichte, meine Gesundheit, Schreiben –

Wie gehe ich kreativ und fürsorglich mit mir um? Was schreibe ich für mich, an mich, an meine Organe? Biografisches und Autofiktionales, Körper- und Naturschreiben, Green Writing.

Welche Worte machen mich und meine Seele gesund? Wie kommen Geist, Seele und Körper im Schreiben und in Bewegung zusammen?

Welche Potenziale liegen in mir? Wo und wie spüre und erlebe ich mich in meinem Körper? Was macht mich gesund? Schreibend erkunden wir die eigenen Potenziale, Kreativität, Bilder und Träume. Du kommst mit dir und deiner Gesundheit ins Gespräch. Schreibend reisen wir durch Körper und Seele und durch unsere Umgebung, in die Natur, treten in Dialog und Polylog mit uns selbst, unseren Organen, unseren Emotionen, unseren Wünschen, Ahnungen, den Dingen und Menschen um uns herum. Sanfte Bewegung, sanftes Atmen, Spazieren am Meer und über Land, vor allem in den wunderbaren Wäldern ermöglichen es uns, uns vertrauensvoll uns selbst und einander zuzuwenden im Rahmen eines ganzheitlichen und respektvollen Miteinander. Dazu gibt es verschiedene, auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Einzelnen abgestimmte Schreibimpulse und Ideen. Außerdem Zeit für heilsamen Austausch. Einzelschreibberatung, sowie Einzelmassage sind ebenfalls nach Absprache möglich.

Mit der Autorin, Schreibberaterin & Wortliebhaberin Caroline Vongries & dem Achtsamkeits-, Yogatherapeuten und Genusskoch Christian Alberter



Zugleich darfst du deinem Inneren zuwenden und auf die Botschaften hören. Wofür schlägt dein Herz? Was begeistert dich? Was ist das Salz deines Lebens? Du bist als Mensch Teil der Natur, das darfst du in diesen Tagen spüren.

Es stehen auch Wachs- und Ölkreiden zur Verfügung für die eigene Gestaltung. Eigenes biografisches Material ist natürlich willkommen. Neben der inneren Berührung gehört auch die sanfte äußere Berührung in Form von Massage zum Seminar (Hand, Fuß, Rücken).

Unsere Verpflegung – Genuss und Bio:



Wir verpflegen uns selbst mit Bio Vollwertküche unter der sachkundigen Anleitung von Genusskoch Christian Alberter. Frühstück, leichtes Mittagessen (Salat/Suppe), leckeres warmes Abendessen, nachmittags Tee, Kaffee und Knabbereien. Die Verpflegung planen wir großenteils vegetarisch und vegan. Bitte teilt uns eventuelle Besonderheiten mit. Beteiligung am Küchendienst gehört für uns dazu.

Unser Rahmen:

5 Tage/Nächte mit Bio-Vollverpflegung in der Pfarrscheune Netzelkow auf Usedom inkl. Küchennutzung, Salon, großem Gruppenraum und Terrasse mit Zugang direkt zum Achterwasser. Preis: 880,- Euro. Die Kosten sind inklusive Unterkunft, Zimmer mit eigenem Bad, und Bio-Vollverpflegung sowie Kaffee, Tee, Saft, Wasser. Sie umfassen die Seminaranleitung, kreative Schreibimpulse sowie sanfte Körperarbeit. Dazu sind nach Vereinbarung eine individuelle Schreibberatung & eine 30-minütige Massage möglich. Die Anreise erfolgt individuell bis 16 Uhr am Samstag, 8. Juni. Abreise ist am Donnerstag, 13. Juni nach Frühstück und Abschlussrunde. Die Teilnehmer*innenzahl liegt bei 8 Personen (max.).

Bitte mitbringen: Erinnerungsstücke (besondere Tagebücher, Notizen, Briefe, Gegenstände, Bücher), insbesondere Aufzeichnungen zur Gesundheit oder Dinge, die ihr mit eurer Gesundheit assoziiert, die damit verbunden sind, dazu lockere Kleidung, eventuell Yogamatte



Informationen und Anmeldung bei:

Caroline Vongries, 0174 /178 35 03 oder caroline.vongries@t-online.de
Rückfragen zum Essen und Informationen über besondere Wünsche, sowie zu
Yoga und Massage an Christian Alberter: 0157 32 25 33 84 oder
alberterchristian@gmail.com

Vorschau Herbst 2024

Herbstlese: Montag, 7. Oktober bis Samstag, 12. Oktober 2024

**Ermutigung: Mein Leben & ich – (Auto)biografisches Schreiben &
Autofiktion – Wie kann ich mir selbst zuhören, nach innen schauen,
nachsinnen, ermessen, an welchem Punkt ich angekommen bin?**

***Wie erlange ich die Freiheit über das zu schreiben, was mir wirklich wichtig
ist? Was ist meine Geschichte und wie kann ich sie fassen?***

Caroline Vongries

Ich bin Jahrgang 1963, mein Leben lang Schreiberin, wir haben zwei erwachsene Töchter. Ich bin seit mehr als 20 Jahren freiberuflich tätig als Autorin, Leiterin von Schreibwerkstätten und Seminaren, seit 2015 auch als Deutschlehrerin für Zuwanderer*innen. Nach meinem Studium der Germanistik, Romanistik, Politik- und Theaterwissenschaften habe ich mehr als 30 Jahre journalistisch gearbeitet, u.a. über innovative Sozial- und Kulturprojekte weltweit. Dabei habe ich viele mutmachende Menschen und Projekte kennengelernt, zwischen Indien, Venezuela, dem Jemen und Deutschland. Seit 2009 Jahren schreibe ich Bücher, mir geht es dabei vor allem darum, weibliche Traditionslinien und Geschichte(n) sichtbar zu machen.



Schreiben und Lesen sind für mich, seitdem ich beides gelernt habe, Medien, mich selbst und die Welt zu erkunden und zu begreifen. Mit Worten uns selbst und andere zu berühren, ist eine Kunst, die uns ganzer, vollständiger, heiler werden lassen kann. Ich habe erlebt, wie sich über emotionales und assoziatives Schreiben Erlebtes, Vergessenes, Verdrängtes plötzlich aus mir und anderen herausschreiben konnte.

Mein Thema ist das authentische, ganz eigene Schreiben, die Verbindung von Seele, Körper, Geist. Mich interessiert Sprache als verbindendes Medium. Eine solche Sprache ist vieldimensional, ein Sprachraum, in dem sich Begegnung ereignen kann: Sprich nur ein Wort, so wird deine Seele gesund. Mir geht es darum, das Lebendige spürbar zu machen, zu verstärken in einer Welt, die allzuoft das Gegenteil kultiviert.



Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben gehört bewusst seit 1993 zu meinem Leben, seither gebe ich Schreibworkshops an Schulen, in Museen, Kirchen, an öffentlichen Orten, in der Straßenbahn etc. und als Lehrbeauftragte für kreatives Schreiben an Hochschulen; auch die Schreibforschung und die Ausbildung von (wissenschaftlichen) Schreibberater*innen gehört dazu. Ich erlebe dabei immer wieder, wie bereichernd es ist, die Kraft zu spüren, die der eigene Ausdruck für Menschen haben kann.

Wichtig ist mir die Freiheit einer und eines jeden, sich zu öffnen und mitzuteilen, die Atmosphäre und die erstaunlichen Verbindungen, die sich zwischen uns Schreibenden ergeben, das Einbeziehen des Körpers, Schreiben mit allen Sinnen, Sinnlicher Sprachraum und die Freude an spontanen Einfällen. Ich freue mich, wenn Menschen dem eigenen Ausdruck näherkommen, die eigene Mitte und Stimme berühren und ich selbst liebe es, an besonderen Orten zu schreiben.

Ich freue mich sehr auf diese besonderen Tage mit besonderen Menschen in dieser wundervollen, magischen Landschaft.



Christian Alberter

...ist ein Mann mit vielen Begabungen und Berufen: Genusskoch, mit mehr als 20 Jahren Erfahrung als Chefkoch im Schlossrestaurant, bildete Köche und Köchinnen in Sachsen-Anhalt aus, jetzt Ernährungsberater, selbstständig mit Kochkursen, Catering und Homecooking mit dem besonderen Etwas und der Verbindung aus gesunder Ernährung und liebevoller, köstlicher Zubereitung. Er arbeitet vor allem mit Händen und Stimme: Vor der Karriere als Profikoch bereits arbeitete er als Yoga- und Massagetherapeut und bietet

heute verschiedene Kurse und Einzelarbeit an. Zudem konzipiert er Gesundheitstage. Er studierte Medizin bis zum ersten Staatsexamen an der Charité, entschied sich dann aber dafür im Rahmen eines ganzheitlichen Gemeinschafts- und Kulturprojektes ein eigenes Restaurant aufzubauen. Sein Thema sind Mensch und Natur auf einer tiefen Ebene. Seine Spezialität ist die Verbindung aus Bewegung und Naturerleben. Er wusste schon in jungen Jahren, dass für ihn das Leben im Miteinander, Gemeinschaft wichtig ist und dort ebenfalls Heilung liegen kann. Allerdings nur, wenn auch transparent mit Machtbedürfnissen und Machtstrukturen umgegangen wird.

Er befasst sich mit neuem Verhalten als Mann in der Gesellschaft, Frauen, Kindern, anderen Männern und der Natur gegenüber.

*Pfarrscheune Netzelkow, Kirchstraße 14, 17440 Netzelkow, direkt am Achterwasser, Usedom
Mit dem Pkw über die Autobahn A20 Abfahrt Gützkow, dann B111 über Wolgast,
Nächster Bahnhof Zinnowitz*



Bewegung & Berührung als SinnMedien * Wie kann ich besser leben? * Sinnlicher Sprachraum & Sinngestaltung *
Caroline Rose-Marie Vongries * Autorin * Journalistin * Schreibforscherin & Begleiterin * Leiterin kreativer Schreibgruppen *
caroline.vongries@t-online.de * 0174/1783503 * Christian Alberter * Genusskoch * Yoga-/Massagetherapeut *
Ernährungsberater * 0157 32 25 33 84 * albertchristian@gmail.com



Anmeldung und Teilnahme



Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar der Reihe *Schreiben am Meer* „**Mein Körper, meine Seele, meine Gesundheit, das Meer...**“ vom 8. Juni bis 13. Juni 2024 in der Pfarscheune Netzelkow auf Usedom an. Ich kann diese Anmeldung Caroline Vongries per E-Mail oder falls das nicht möglich ist, per Post zukommen lassen: kultur.vongries@t-online.de oder Caroline Vongries, Dr. Wilhelm-Külz-Platz 13, D-06449 Aschersleben. Das Seminar umfasst Schreibanleitung sowie Anregungen zu sanfter Bewegung und Naturerleben. Unterkunft und Verpflegung inkl. Wasser, Apfelsaft, Tee, Kaffee sind im Seminarpreis enthalten (vgl. Seminarbeschreibung). Die Zimmer in der Pfarscheune Netzelkow werden grundsätzlich als Einzelzimmer belegt. Dies empfehlen wir, damit Freiraum für das eigene Erleben und den eigenen Prozess bleibt. Die Zimmer befinden sich allesamt auf einer Etage im ersten Stock. Sie verfügen alle über ein individuelles Bad mit Dusche. Handtücher sind vorhanden.

Gesundheit

Ich akzeptiere die zum Seminarzeitpunkt gültigen Coronaregeln und richte mich danach. Ich bin selbst verantwortlich für meine Gesundheit und achte auf mich und andere. Nach Erfordernis mache ich einen freiwilligen Corona-Selbsttest vor meiner Anreise.

Geschäftlicher Rahmen

● Die Seminargebühr beträgt 880,- Euro. Eine Anzahlung von 320,- Euro überweise ich sofort. Damit wird meine Anmeldung verbindlich. Spätestens 10 Tage vor Antritt des Seminars sind die restlichen 560,- Euro fällig.

Den kompletten Betrag überweise ich auf das Konto von Caroline Vongries: DE14 8005 5500 3023 0059 57, Salzlandsparkasse Staßfurt NOLADE21SES.

Wenn ich krank oder verhindert bin, informiere ich die Seminarverantwortlichen sofort und wir suchen Lösungen. Die Fixkosten (Unterbringung, Vorbereitung, Setting) in Höhe von 550,- Euro pro Person werden bei einer Absage in jedem Fall fällig. Ab zwei Wochen vor Seminarbeginn wird die Gesamtsumme fällig. Sollte der Schreibworkshop aus unvorhersehbaren Gründen nicht stattfinden können, erhalte ich die von mir gezahlten Beträge bis auf entstandene Kosten komplett zurück.

Datum Ort

Vorname und Nachname



Bewegung & Berührung als SinnMedien * Wie kann ich besser leben? * Sinnlicher Sprachraum & Sinngestaltung *
Caroline Rose-Marie Vongries * Autorin * Journalistin * Schreibforscherin & Begleiterin * Leiterin kreativer Schreibgruppen *
caroline.vongries@t-online.de * 0174/1783503 * Christian Alberter * Genusskoch * Yoga-/Massagetherapeut *
Ernährungsberater * 0157 32 25 33 84 * alberterchristian@gmail.com



*Bewegung & Berührung als SinnMedien * Wie kann ich besser leben? * Sinnlicher Sprachraum & Sinngestaltung *
Caroline Rose-Marie Vongries * Autorin * Journalistin * Schreibforscherin & Begleiterin * Leiterin kreativer Schreibgruppen *
caroline.vongries@t-online.de * 0174/1783503 * Christian Alberter * Genusskoch * Yoga-/Massagetherapeut *
Ernährungsberater * 0157 32 25 33 84 * alberterchristian@gmail.com*

Impressionen

*Das Licht ist in den Wiesen, in den
Steinen
wenig Land
viel Himmel viel Meer
atmet,
Das Licht meine ich,
Das Licht, das lebt.*

