

## **GET THE FLOW - Schreib-Seminare mit Yoga** Konzept und Leitung: Gisa Klönne, [www.gisa-kloenne.de](http://www.gisa-kloenne.de)

**14. - 15. Dezember 2019 in Köln**

### **Die Kunst zu fokussieren**

**Ein Wochenende für Autor\*innen rund um Zielsetzung und innere Quellen**

Was für ein Buch schreibe ich da eigentlich gerade? Wie will ich erzählen, was als nächstes erreichen? Worum geht es mir wirklich?

Mitten im hektischen Jahresendspurt bietet dieses Kompaktseminar Autor\*innen die Möglichkeit innezuhalten, um mit neuer Kraft ihr Ziel zu benennen und sich darauf zu fokussieren. Dies kann zum Beispiel ein konkretes Buchprojekt sein, ein Genre- oder Verlagswechsel. Flankierende Yoga- und Atemübungen stärken die Intuition, schenken innere Ruhe und lockern verspannte Schultern. Mit der indischen Tiefenentspannungstechnik Yoga-Nidra lassen sich die neu gesetzten Ziele scheinbar wie im Schlaf im Unterbewusstsein verankern.

**Seminarort:** Der hohe, schön illuminierte Seminarraum des Workshopzentrums EINZIG KÖLN ist innenstadtnah gelegen und dennoch eine Oase der Ruhe. Am Konferenztisch im Eingangsbereich können wir diskutieren, schreiben und mittags gemeinsam essen. Den Samstagabend lassen wir im Restaurant nebenan bei griechischen Tapas und Wein ausklingen.

**Seminarleitung:** Gisa Klönne, Schriftstellerin, Schreibcoach und Yoga-Lehrerin.

**Zielgruppe:** Autor\*innen mit einer konkreten Fragestellung zu einem Projekt oder dem eigenen Schreiben. Die Teilnahme ist auch ohne Vorerfahrung in Yoga möglich.

**Datum:** Samstag 13. - Sonntag 14. Dezember 2019

**Seminarzeiten:** 14.12.19 (Samstag) von 10:00 - 20:00 Uhr zzgl. Abendessen.  
15.12.19 (Sonntag) von 10:00 - 16:00 Uhr

**Kosten:** 290 Euro inklusive 2 x Mittagsimbiss und Getränke im EINZIG

**Teilnehmerzahl:** maximal 10

**Anmeldung:** Ab sofort bis spätestens 15. November 2019

[mail@gisa-kloenne.de](mailto:mail@gisa-kloenne.de)

T: 0221 - 33 71482

*Yogamatten, Decken, Kissen sind im Seminarraum vorhanden, es dürfen aber natürlich auch eigene verwendet werden. In jedem Fall Stift, Papier, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Und die Lust, sich auf eine Reise nach innen einzulassen.*