

Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet an:



'SCHREIBEN IST SEELENZEIT'

Schreibgruppe für mehr Licht in dunklen Monaten



ZEIT

von **November '25**
bis Ende **März '26**
jeden 1.+3. **Mittwoch**
von **18 - 20 Uhr**

ORT

Bogenstraße 26
20144 Hamburg

REFERENTIN

Susanne **Ahle**
Trauerbegleiterin

KOSTEN

200,- € für 10 Abende

ANMELDUNG

bis 29. Oktober '25
über das ITA-Büro
per Mail oder telefonisch
(auch bei inhaltlichen
Rückfragen)

Spielerisch eigene Gedanken zu Papier bringen. Offen und erforschend etwas Neues ausprobieren und dabei sein Inneres erkunden – dafür bietet diese Schreibwerkstatt Raum. Mit kreativen Übungen Worte für die eigene Trauer, die eigenen Erinnerungen und ebenso die aktuelle Stimmung finden und sie aufschreiben.

Es geht um Wahrnehmung und Wortfindung in der jeweiligen Gefühlslage und das Entdecken eigener Kraftquellen, aber auch darum, es sich in der dunklen Jahreszeit beim Schreiben gemütlich zu machen. Miteinander ins Gespräch kommen, die entstandenen Texte und Gedichte teilen, sich überraschen lassen, davon berührt sein und – vielleicht – sogar ein wenig darüber schmunzeln können...