

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

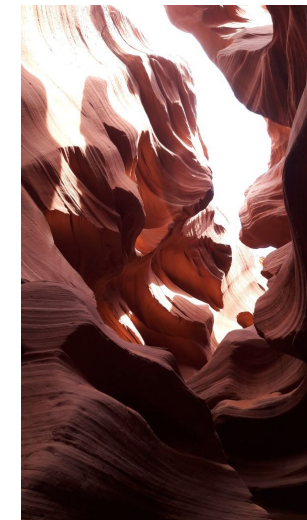
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

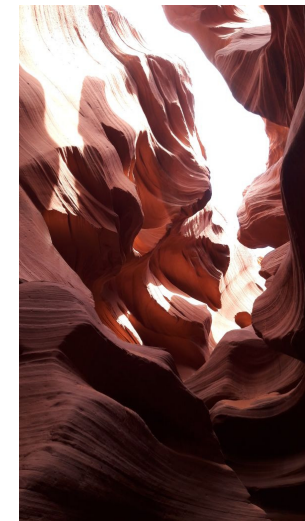
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

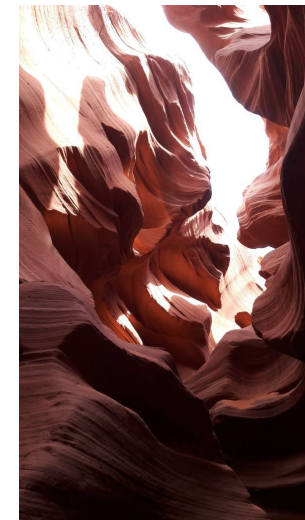
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

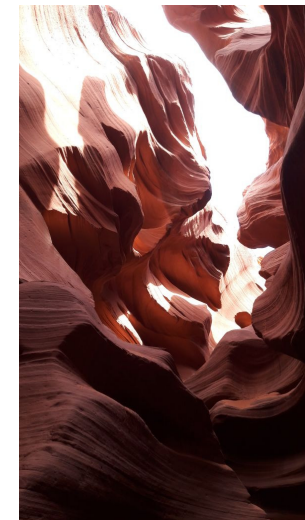
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

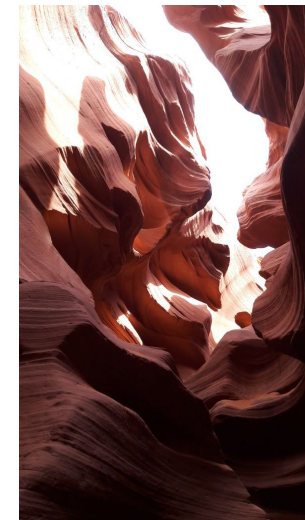
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

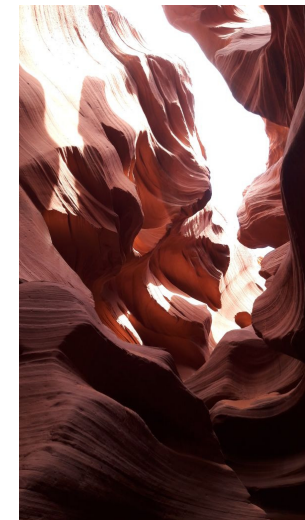
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

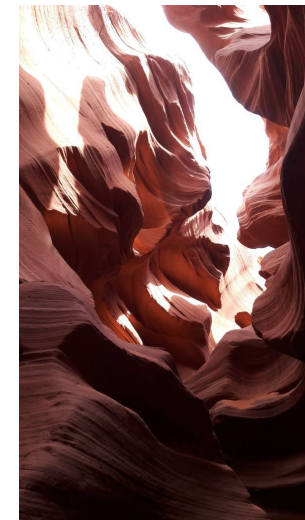
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

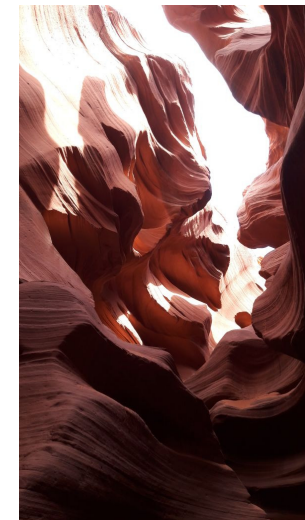
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

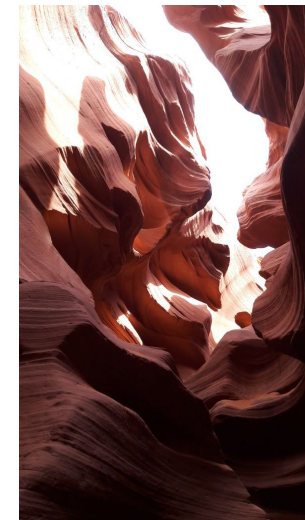
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

25.01.2020 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die Rauh Nächte
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

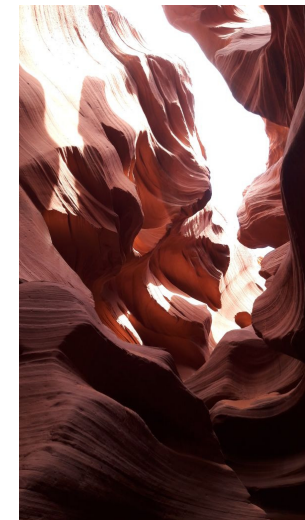
ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Zeitwerkstatt Das Wesen der Zeit schreibend erspüren



Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben

25.01.2020

I.K.E. Essen

Zeitwerkstatt

Das Wesen der Zeit schreibend erspüren

*Verlorene Zeit
Etwas was uns nicht entspricht
lässt Leere zurück.*

Ike .2019

Als Trainerin für Zeitmanagement habe ich mich der Illusion hingegeben, dass wir unsere Zeit managen können. Dann habe ich verstanden, dass wir zwar unsere Aufgaben strukturieren können und selbst da ist es schwierig, uns an die geschätzte Zeitstruktur zu halten.

Anfang des Jahres habe ich begonnen, dem Wesen der Zeit nachzuspüren, Aspekte und Facetten der Zeit zu betrachten und – da dies meine Leidenschaft ist - zum Wesen der Zeit zu schreiben.

Diese Arbeit hat mich verändert, meine Wahrnehmung für das Geschenk des

Augenblicks geschärft und meinem Leben eine neue Ausrichtung gegeben.

Dies möchte ich mit Euch / Ihnen teilen, indem wir uns gemeinsam dem Wesen der Zeit nähern, sie schreibend erspüren, uns in der Jetztzeit einrichten und mit ihr fließen.

Bilder als Sprache der Seele

Wie immer ist der Ausgangspunkt der Schreibwerkstatt die Arbeit mit Bildern. Als Sprache der Seele geben sie Antworten auf Fragen, die oft noch gar nicht gestellt worden sind.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.