

**Weitere Themen des Schwerpunkts
SchreibCoaching
Persönlichkeitsstärkung durch Schreiben**

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers
- ✚ Chakrenreise – Bilder als Sprache der Seele
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass
- ✚ Träume werden wahr
- ✚ Reduktion – Konzentration auf das Wesentliche
- ✚ Vielfalt – mit dem Leben fließen
- ✚ Zeitwerkstatt – das Wesen der Zeit schreibend erspüren
- ✚ Der alternative Adventkalender – Schreiben als Kraftquelle

Start der Schreibwerkstatt nach persönlicher Absprache

Teilnahmebeitrag 125,00 € für 20 Schreibimpulse und Feedback.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich an

coaching@ikesprenger.de

Kontakt:

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

0049 177 / 6127904

coaching@ikesprenger.de

www.ikesprenger.de



Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching.**

**Der Weg der Stille - die
Reise zu Dir**



Foto Frederik Jundel

**Meinen Lebensweg stark
und mutig gehen**

**SchreibCoaching „on demand“ (auf
Abruf)**

Der Weg der Stille - die Reise zu Dir

Ein neues Jahr liegt vor uns, das gestaltet werden möchte.

In dieser Zeit der Einschränkungen, ist es besonders wichtig, unseren eigenen Weg zu finden und mutig zu gehen.

Nutzen Sie den Weg der Stille, um sich auszurichten und begeben Sie sich mit mir auf eine persönliche Reise, die stärkt für das was kommen wird.

Meine eigene „Pilgerreise“ wurde angeregt durch die „Insel der Stille“, eine kleine Insel im Ortasee.

Im Reiseführer als unspektakulär beschrieben, finden hier Menschen auf kleinstem Raum Stille und Meditation.

Der Pilgerweg hat einen Hin- und Rückweg. Jeweils 10 Stationen laden zum Verweilen und zur inneren Einkehr ein.

Zu jeder Station gebe ich Anregungen, die zur Klärung und Betrachtung einladen. Darüber hinaus gibt es Schreibimpulse, die Sie unterstützen, sich dem Thema zu nähern bzw. zu widmen.

Sie entscheiden bei jedem Impuls, ob Sie sich auf die Reflexion konzentrieren oder schreiben wollen oder beides.

Zum Abschluss schicken Sie mir, wenn Sie möchten Ihre Ergebnisse, Gedanken und/oder Texte.

Sie erhalten ein positives Feedback, meine Gedanken zu möglicher Weiterarbeit und den nächsten Impuls zur Bearbeitung am von Ihnen festgelegten Termin.

Zur Ihrer Orientierung finden Sie hier die beiden Wege mit ihren jeweils 10 Stationen im Überblick:

Weg der Stille

1. Höre der Stille zu.
2. Lausche auf das Wasser, auf den Wind, auf deine Schritte.
3. In der Stille akzeptierst und verstehst du.
4. In der Stille nimmst du alles an.
5. Die Stille ist die Sprache der Liebe.
6. Stille ist der Friede des Ichs.
7. Stille ist Musik und Harmonie.
8. Stille ist Wahrheit und Gebet.
9. In der Stille begegnest du dem Meister.
10. In der Stille atmest du Gott ein.

Die Reise zu dir

1. Jede Reise beginnt ganz nah.
2. Die Mauern befinden sich in deinem Geist.
3. Öffne dein Wesen.
4. Das ist der Zeitpunkt hier und jetzt.
5. Lasse das Ich und das Mein hinter Dir.
6. Nimm dich an, wachse und werde reif.
7. Sei einfach, sei wie du bist.
8. Der Weise lächelt, wenn er sich irrt.

9. Wenn du es erreichst, das zu sein, was du bist, dann bist du alles.
10. Wenn du bewusst geworden bist, ist die Reise zu Ende.

Als Entscheidungshilfe, ob Sie mir reisen wollen, schicke ich Ihnen gerne die erste Station mit ihren Fragen und dem dazugehörigen Schreibimpuls.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise.

Ike Sprenger