



Verspüren auch Sie den Wunsch, einen Stift in die Hand zu nehmen, um **einfach mal drauflos zu schreiben**? Ihnen fehlt jedoch die Inspiration, die Zeit oder ganz einfach die Ruhe dafür, um die Gedanken fliessen zu lassen?

Für wen:

Alle, die ihre Geschichte(n) lebendig erhalten möchten. Erinnerungen, die von tief innen kommen und aufs Papier gebracht werden, bedeuten den ersten Schritt zu sich selbst und seiner Lebensgeschichte!

Methode:

Mit kreativen und bewährten Techniken und Themen, die helfen in den Schreibfluss zu gelangen, – lassen Sie sich überraschen!

Ziel:

Freude am Schreiben (wieder-) Entdecken, denn mit regelmässigem Schreiben verarbeiten und ordnen wir unsere Gedanken und Emotionen, was uns hilft, Stress abzubauen.

## Biografie-Schreibkurs: Ihr Zeitfenster fürs Schreiben

Mit viel Feingefühl mein Leben erkunden  
achtsam und voller Demut blicke ich zurück  
meine ganz individuelle Reise antreten  
Erkennen, Loslassen und Wachsen  
schafft Platz fürs Versöhnen mit meinem Selbst

Zitat von Brigitte K.

### Kursdaten:

Kurs: Samstag, 13:30 – 16:30 Uhr:  
24.01.26; 07.02.26; 14.02.26;  
28.02.26; 14.03.26; 21.03.26;

Preis pro Person: CHF 330.00  
inkl. Material, Schreibheft und  
Getränke

Bitte mitbringen:  
Lieblings-Stift und  
Notizpapier

Kursleitung:  
Brigitte Künzli,  
dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB



Anmeldung und Information  
**ZEIT-FENSTER**  
Brigitte Künzli  
Atelier für  
biografische Schreibkurse  
& ganzheitliches  
Gedächtnistraining

Hubstrasse 60  
9500 Wil



[www.zeit-fenster.ch](http://www.zeit-fenster.ch)

[willkommen@zeit-fenster.ch](mailto:willkommen@zeit-fenster.ch)

078 448 44 88