

„Fast alle, die nach Spiekeroog fahren, sind auf der Suche.  
Die einen suchen Heilung, andere suchen Geschichten, und wieder andere suchen Muscheln.“  
Katharina Hagen, Hamburg 2020

## BIOGRAFISCHES SCHREIBEN & YOGA 2027 AUF SPIEKEROOG

**Auszeit für Körper und Seele.**

**Zur Ruhe kommen, versorgt sein, das Leben spüren.**

**Den Weg erkunden, auf dem unser Boot durch die See des Lebens schippert.**

**Wo kommen wir her? Wo segeln wir hin?**

*Schreibend erforschen wir unsere Welt. Ob wir nun unsere Erinnerungen festhalten, uns selbst besser kennenlernen oder uns etwas von der Seele schreiben wollen: Wir haben viele gute Gründe, uns mit der eigenen Biografie zu befassen. Denn der Blick zurück verschafft Klarheit. Wir erkennen Zusammenhänge in dem, was hinter uns liegt, gewinnen Kraft für die Gegenwart und Orientierung für die Zukunft.*

Wir beginnen den Tag mit einer Yogastunde, die uns nicht nur belebt und erdet, sondern auch innerlich vorbereitet auf die Begegnung mit uns selbst. Nach einem stärkenden Brunch treffen wir uns zum biografischen Schreiben. Thematische Impulse und abwechslungsreiche Methoden regen die Erinnerungen an. Einfache Übungen helfen, ins Schreiben zu kommen und die passenden Worte zu finden.

Der Nachmittag bleibt zur freien Gestaltung. Meer, Wind, Sand und die Beschaulichkeit der Insel wirken auf ihre Weise. Das wundervolle Haus Klasing, das in dieser Woche nur uns zur Verfügung steht, liegt außerhalb des Ortes inmitten der Dünen, wenige Minuten vom Strand entfernt.

Wir treffen uns wieder zum gemeinsamen dreigängigen Abendessen, das – wie auch das Frühstück – von unserer Köch:in aus vollwertigen, vegetarischen Bio-Zutaten liebevoll für uns zubereitet wird. Anschließend widmen wir uns noch einmal unseren Erinnerungen auf spielerische, erzählende und schreibende Weise.



### TERMIN: 11.-17. SEPTEMBER 2027

**Leitung: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff**

Biograf:in, Autorin, Dozent:in

[www.worte-und-leben.de](http://www.worte-und-leben.de)

**Seminarkosten: 499 Euro**

für biografisches Schreiben & Yoga

**Übernachtung und Halbpension plus: 695 – 791 Euro**  
HP plus umfasst 6 x Brunch, 6 x Snack, 5 x Dreigänge-Menü.  
Der Preis für 6 Nächte variiert je nach Zimmerkategorie.  
[www.haus-klasing.de](http://www.haus-klasing.de)

**Gruppengröße: 8-11 Teilnehmende**

Anreise erfolgt eigenständig und auf eigene Kosten.  
Schreib- oder Yogaerfahrungen sind nicht erforderlich.

**Infos & Anmeldung: [tegethoff@worte-und-leben.de](mailto:tegethoff@worte-und-leben.de)**

# IMPRESSIONEN VON TEILNEHMENDEN DER LETZTEN JAHRE



*Leichtigkeit  
nicht denken  
Wörter sprudeln hervor  
Ein Elfchen steht geschrieben  
Leichtigkeit*

*In ruhiger stressfreier Atmosphäre auf  
mein Leben schauen können.*

*Mareile hat mir das Thema „biografisches Schreiben“ auf wunderbare Weise näher gebracht. Mit ihren Methoden gab es immer einen roten Faden, und ich war überrascht, was ich alles zu Papier gebracht habe. Eine sehr erfüllende und bereichernde Woche! Danke!*



*Schreiben?  
Neue Wahrheiten  
steigen leicht empor.  
Erstaunen über meinen Ausdruck.  
Mehr!*

*Was für eine wunderbare Woche mit biografischem Schreiben, täglichem Yoga draußen in den Dünen und abwechslungsreichem, genussvollem Essen. So viele Einsichten, Erfahrungen und Anregungen fürs Leben, Vergangenheit und Zukunft.*



*Eine rundum gelungene Woche, in der ich viel gelacht habe und nach der ich erfüllt nach Hause gefahren bin.*

*Spiekeroog  
Bewegte Zeiten  
Mit perfektem Trio  
Yoga, Essen, Schreiben - Glück  
Danke*

*Mareiles warme und wertschätzende Art und ihr empathisches Zuhören prägten schnell die Atmosphäre in der Gruppe und ermöglichten eine immer wieder berührende Offenheit unter den Teilnehmern. So entstanden Texte, die z.T. noch lange nachklingen werden. Danke von ganzem Herzen.*



*Abschied  
Wehmut, Freude  
Gemischte Gefühle streiten  
Erinnerungen, neue Freunde, Wohlgefühl  
Wiederkehr*

# BIOGRAFISCHES SCHREIBEN MIT MAREILE

*Biografisches Schreiben bedeutet für mich die Begegnung mit mir selbst.*

Beim biografischen Schreiben nutzen wir kreative Techniken, um uns mit unserer persönlichen Geschichte auseinanderzusetzen. Thematische Impulse und abwechslungsreiche Methoden wecken Erinnerungen und regen den Schreibfluss an.

Das Niederschreiben einzelner Erinnerungen dient dabei nicht nur dem Festhalten des Erlebten. Der Schreibprozess an sich wirkt heilsam und stärkend: Er eröffnet uns neue Perspektiven und lässt uns innere Ressourcen erkennen.

Das biografische Schreiben ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.



# YOGA MIT KRISTIN

*Yoga bedeutet für mich das Ankommen bei mir selbst.*

Jeden Tag findet im Rahmen unseres Seminars eine Yogastunde statt. Dadurch wollen wir den Prozess des Schreibens unterstützen. Die Übungen sind für alle gut zu praktizieren, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ob mit oder ohne körperliche Einschränkungen. Die Vielfalt des Yoga bietet uns Raum für Bewegung, Atemübungen und Meditation, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe.

An den meisten Tagen wird die Yogastunde morgens vor dem Frühstück stattfinden. Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir in die Natur. Dafür benötigt Ihr warme und bequeme Kleidung. An einem Tag werden wir uns – anstelle der morgendlichen Praxis – nachmittags für eine Stunde Yin Yoga im Yogaraum Nautilus im Dorf treffen.

[www.nautilus.yoga](http://www.nautilus.yoga)



# SOUL FOOD

*Essen hält Leib und Seele zusammen.*

Unsere Köch:in verbindet frische, saisonale Zutaten auf achtsame und kreative Weise. So entstehen vegetarische Gerichte, die leicht, bunt und wohltuend sind. Soul Food stärkt den Körper und berührt gleichzeitig die Sinne.

Es ist uns wichtig, dass sich jede und jeder am Tisch willkommen und umsorgt fühlt. Das gemeinsame Essen darf ein Moment des Ankommens sein – eine Pause, in der wir durchatmen, neue Energien schöpfen und das Miteinander genießen können.

