

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

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN & YOGA 2025 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 jeden 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. Für den kleinen Hunger zwischendurch stehen Kekse oder Kuchen bereit. Meer, Wind, Sand und die Beschaulichkeit der Insel wirken auf ihre Weise. Das wundervolle Haus Klasing, in dem wir die Woche verbringen werden, liegt inmitten der Dünen, nur wenige Minuten vom Strand entfernt.

Wir treffen uns wieder zum gemeinsamen dreigängigen Abendessen, liebevoll für uns zubereitet aus vollwertigen und vegetarischen Bio-Zutaten. Anschließend widmen wir uns noch einmal unseren Erinnerungen auf spielerische, erzählende und schreibende Weise.

TERMIN: 18.-24. OKTOBER 2025

Leitung: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff
Biografin, Autorin, Dozentin
www.worte-und-leben.de

Seminarkosten: 420 Euro
inkl. Programm, Organisation, Gemeinschaftsräume

Halbpension Plus: ca. 270 Euro, vor Ort zu zahlen
6 x Brunch, 6 x Kuchen/Kekse, 5 x 3-Gänge-Menü

Übernachtung im Haus Klasing: 306 – 402 Euro
je nach Zimmerkategorie
www.haus-klasing.de

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

Infos & Anmeldung: tegethoff@worte-und-leben.de



IMPRESSIONEN DER TEILNEHMENDEN IM SEPTEMBER 2024



*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!*



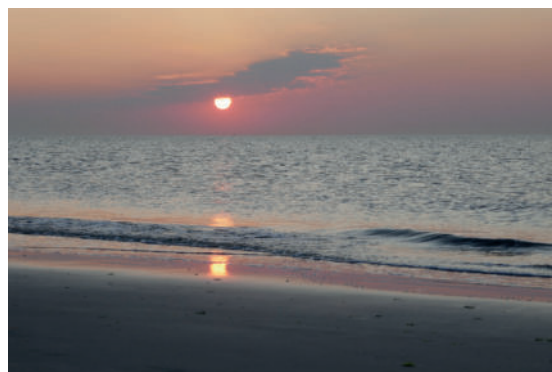
*Schreiben?
Neue Wahrheiten
steigen leicht empor.
Erstaunen über meinen Ausdruck.
Mehr!*

*Der wunderbare Ort Haus Klasing auf Spiekeroog, der
schrittweise Aufbau des Seminars und die bunte Vielfalt
von methodischen Impulsen, die Mareile uns angeboten hat,
haben den Zugang zu den eigenen Erinnerungen und deren
Versprachlichung sehr gefördert und erleichtert.*

*Mareile hat eine klare Rhetorik mit guter
Aussagekraft, unterstützt von gut
vorbereitetem Arbeitsmaterial.*

*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 nach-
klingen 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. 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 unsere inneren Ressourcen erkennen.

Im Rahmen des Seminars treffen wir uns vormittags und abends zu biografischen Einheiten. Durch thematische Impulse und abwechslungsreiche, kreative Methoden wecke ich Erinnerungen und rege den Schreibfluss an.

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. Mit den Yogazeiten wollen wir den Prozess des Schreibens unterstützen. Die Yogaübungen 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.