

# MEER ALS SEIN

Deine Auszeit

17. - 21.9. 2025  
KROATIEN

Segelboot und MEER!  
5 Kreativ-Tage  
Schreiben, Malen & Gestalten

Salzige Luft  
Die Weite des Meeres einatmen  
Raum der Fantasie öffnen  
Kreative Energie fließt

## Ausdruck und Selbsterfahrung

**5 Tage voller Leichtigkeit und Tiefgang** liegen vor dir. Lass dich vom Schaukeln des Schiffs tragen, entdecke die Olivenhaine und Pinienwälder am Strand. Sammle Steine und Muscheln, Wörter und Bilder. Komm bei dir an.

In diesem Workshop erfährst du die **Kraft des eigenen Schreibens** und  **kreativen Malens & Gestaltens**. Wir arbeiten am Segelboot und der Umgebung des Strandes von Novigrad. Zeit für dich, Gefühlen und inneren Bildern nachzuspüren, deinen **Ausdruck** zu finden. Die gemeinsame Arbeit in der Gruppe bietet dir Anregung, Austausch und Reflexionsmöglichkeit.

*Als Gruppenselbsterfahrung für die Ausbildung LSB gültig.*

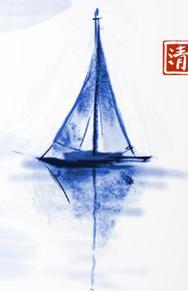


## Ablauf

Morgens starten wir nach dem Frühstück. Übungen in der Gruppe oder allein wechseln einander ab. Du wirst schreiben, malen und gestalten. Reflexions- und Besprechungseinheiten vertiefen den Prozess. In der Mittagspause findest du Zeit für dich. Der Nachmittag intensiviert die persönlichkeitsbildende Arbeit. Freu dich auf den Abend: gemeinsam Essen, am Segelboot mit den Wellen schaukeln, dem Wind lauschen, Geschichten erzählen, lachen.



Entdecke den MEER-  
Klang in dir.



## Kursleiterinnen

### Malen und Gestalten mit Evelyn Vrečer

„Das Anschauen und Verfertigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendigmachen der Seele“. C.G. Jung

Evelyn entführt dich mit ihrer Erfahrung als **Mal- und Gestaltungstherapeutin** in die Welt der Farben, Formen und Bilder. Unbewusst wirst du im **Gestaltungsprozess** dem Rhythmus deiner Gefühle folgen und mithilfe von **Farben und Symbolen** deine Persönlichkeit zum Ausdruck bringen. Dadurch findest du zu neuen Blickwinkeln und ermöglichst eine Verbindung zu dir und deinem Unbewussten.



### Kreatives Schreiben mit Astis Schrag, M.A.

Tautropfen und Zaubernacht - gelassen atmet der Tag sein Ritual (nach R. Ausländer)

Astis begleitet dich als **Schreibwerkstattleiterin und -pädagogin** & Mal- und Gestaltungstherapeutin mit wirkungsstarken Übungen, um ins eigene Schreiben zu finden. Schreiben ist ein achtsamer und kraftvoller Weg des **Selbstaudrucks**. Du erhältst methodische und fachliche Impulse, erlebst den **Flow** der Gruppe. Du wirst deine Texte lesen - spürst deine Stimme, deinen Atem, erfährst Feedback und Resonanz der Gruppe. Neue Räume entstehen.



## Preise

**Seminargebühr:** 530,- €

**Max. Teilnehmer:** 6 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 28 Stunden

**Start:** 17.9.2025, 13 Uhr

**Ende:** 21.9.2025, 13 Uhr

Zur Vertiefung oder Bearbeitung persönlicher Anliegen kannst du auch **Einzeleinheiten** bei Evelyn oder Astis buchen (à 60,- €)

**Special!**



Nach Möglichkeit inkl. **Segelboot-Törn** auf der „Vomp“ Bavaria 50.

**Ort:** Marina in Novigrad, Kroatien

## Anmeldung und Infos

**Evelyn Vrečer:** E-Mail: [office@evelynvrečer.at](mailto:office@evelynvrečer.at)  
[www.evelynvrečer.at](http://www.evelynvrečer.at) | 0664/47 11 665

**Astis Schrag:** E-Mail: [mail@textbau.at](mailto:mail@textbau.at)  
[www.textbau.at](http://www.textbau.at) | 0664/333 61 36

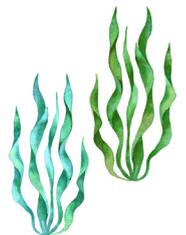


## Unterkunft & Anreise

**Anreise und Zimmerbuchung sind selbständig zu organisieren.**



Es wird seitens der Veranstalterinnen empfohlen, eine Reiseversicherung abzuschließen. Die Teilnahme erfolgt **auf eigenes Risiko und in eigener Verantwortung.**



## Storno

Bei ungenügender TeilnehmerInnen-Anzahl, Krankheit oder aus anderen wichtigen Gründen kann seitens der Veranstalterinnen der Kurs abgesagt werden - bereits geleistete Zahlungen werden umgehend refundiert. Ein schriftlicher Rücktritt der KursteilnehmerIn bis 30 Tage vor Kursbeginn ist kostenlos. Bis 15 Tage vorher: 50 % Stornogebühren. Ab 14 Tage vorher: 100 % Storno. Eine Ersatzperson kann durch den/die TeilnehmerIn gestellt werden.