

# Schreiben

## zwischen Boden und Meer



### Was? Wann? Wo?

13.10.2025, 9:30 Uhr bis 17.10.2025, 18:00 Uhr  
(40 Seminarstunden)

Kulturscheune in Wiek (Insel Rügen)

Die Kursgebühr beträgt 490,-Euro (inklusive Materialkosten und Mittagsimbiss im „Blumencafe“ in Wiek).

Die Buchung der Unterkunft erfolgt separat.

Einzel-/Doppelzimmer inklusive Frühstück (auf Wunsch Halbpension) sind im Hotel „Alt Wittower Krug“ in Wiek reserviert und können bis zum 15.4.2025 gebucht werden.

Wenn Sie Fragen haben oder sich zur Schreibwoche anmelden möchten, schreiben Sie uns bitte eine Mail an:  
[bindewort.hhess@gmail.com](mailto:bindewort.hhess@gmail.com)  
[theres.essmann@web.de](mailto:theres.essmann@web.de)

Die Anmeldung sollte bis zum 31.3.2025 erfolgen.

Bei einer Anmeldung bis zum 31.01.2025 gewähren wir einen Frühbucherrabatt von 50,- Euro.

### Wer sind wir?

Heike Hess ist zertifizierte Poesie- u. Biblio-Therapeutin, Fotografin u. Trainerin für Improtheater u. Entspannungstechniken.  
Sie lebt auf Rügen.

Theres Essmann arbeitet als Referentin für kreatives u. literarisches Schreiben. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Poesie- und Biblio-Therapeutin u. Schriftstellerin. Sie lebt in Stuttgart.  
[www.theres-essmann.de](http://www.theres-essmann.de)





## *Schreiben zwischen Bodden und Meer Kreative Auszeit auf Rügen*

In dieser Kreativ-Woche sind Sie eingeladen, aus Freude und mit Freude zu schreiben.

In leistungsfreier und achtsamer Atmosphäre entdecken oder erweitern Sie Ihre Schreibstimme und Ihren Selbstausdruck, folgen vielfältigen Anregungen und Ihren eigenen Ideen.

Auf gemeinsamen Ausflügen sammeln Sie Eindrücke und Strandgüter, lassen sich inspirieren von Strand, Bodden und Meer, vom Sonnenuntergang mit Blick auf die Insel Hiddensee und dem Flug der Gänse und Kraniche.

Sie schreiben mit allen Sinnen, draußen in der Natur und drinnen, über Erlebtes und Erfundenes, über sich und die Welt. Im lebendigen Austausch in der Gruppe erleben Sie die Kraft der Sprache und der Selbst-Mitteilung über Geschriebenes.

Ihre kreative Insel-Zeit bietet Ihnen vielfältige Anregungen für das eigene Schreiben, einen lebendigen Austausch in der Gruppe, Naturerleben und Entspannung.

Im Einzelnen erwarten Sie:

- professionell angeleitetes Schreiben in geschützter Atmosphäre
- Techniken zum Umgang mit Schreibblockaden
- Organisierte Ausflüge an Bodden und Meer
- Angeleitete Entspannungsübungen (z.B. PMR)
- Einzel-Beratungen bei Schriftstellerin Theres Essmann (Zusatzbuchung)
- Ein Buchbinde-Workshop: „Meinen Texten einen kreativen Rahmen geben“ bei Heike Heß



Kulturscheune



[www.alt-wittowerkrug.de](http://www.alt-wittowerkrug.de)



Hotel

Kulturscheune



[www.Blumencafe-ruegen.de](http://www.Blumencafe-ruegen.de)