

**Weitere Themen des Schwerpunkts
SchreibCoaching
Persönlichkeitsstärkung durch
Schreiben**

- ✚ Schreiblust - Einladung zum Mitschreiben
- ✚ SchreibKunst – Bilder als Ausdruck der Seele
- ✚ SchreibMeditation – Die Insel der Stille
- ✚ Chakrenreise – 7 Wochen durch die Welt der Chakren
- ✚ Der alternative Adventkalender
- ✚ Schreiben als Kraftquelle
- ✚ Raunächte bewusst gestalten
- ✚ Bildsprache Tarot
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreib Anlass

Anmeldung

Start der Reise nach persönlicher
Absprache

Teilnahmebeitrag für 20 Impulse
zum Schreiben, Nachsinnen und
Feedback:

Einzelpersonen 125,00 €, Paare
zusammen 200,00 €,
Gruppenanmeldungen 80,00 € pro
Person.

Eine Anmeldung ist jederzeit
möglich.

Anmeldungen an:

coaching@ikesprenger.de

**Kontakt:
I.K.E.**

**Intensivseminare. Kleingruppen.
Einzelcoaching.**

Ike Sprenger
0049 177 / 6127904

coaching@ikesprenger.de
www.ikesprenger.de



Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching.**

SchreibMeditation – Die Insel der Stille

Eine persönliche Pilgerreise



Foto Frederik Jundel

**SchreibCoaching „on demand“
(auf Abruf)**

**Start der Reise nach
Wunsch**

Der Weg der Stille - die Reise zu Dir

Gerade in der heutigen Zeit ist es besonders wichtig, unseren eigenen Weg zu finden und mutig zu gehen. Nutzen Sie den Weg der Stille, um sich auszurichten und begeben Sie sich mit mir auf eine persönliche Reise, die stärkt für das was kommen wird.

Meine eigene „Pilgerreise“ wurde angeregt durch die „Insel der Stille“, eine kleine Insel im Ortasee.

Im Reiseführer als unspektakulär beschrieben, finden hier Menschen auf kleinstem Raum Stille und Meditation.

Der Pilgerweg hat einen Hin- und Rückweg. Jeweils 10 Stationen laden zum Verweilen und zur inneren Einkehr ein.

Zu jeder Station gebe ich Anregungen, die zur Klärung und Betrachtung einladen. Darüber hinaus gibt es Schreibimpulse, die Sie unterstützen, sich dem Thema zu nähern bzw. zu widmen. Sie entscheiden bei jedem Impuls, ob Sie sich auf die Reflexion konzentrieren oder schreiben wollen oder beides.

Zum Abschluss schicken Sie mir, wenn Sie möchten Ihre Ergebnisse, Gedanken und/oder Texte.

Sie erhalten ein positives Feedback, meine Gedanken zu möglicher Weiterarbeit und

den nächsten Impuls zur Bearbeitung am von Ihnen festgelegten Termin.

Zur Ihrer Orientierung finden Sie hier die beiden Wege mit ihren jeweils 10 Stationen im Überblick:

Weg der Stille

1. Höre der Stille zu.
2. Lausche auf das Wasser, auf den Wind, auf deine Schritte.
3. In der Stille akzeptierst und verstehst du.
4. In der Stille nimmst du alles an.
5. Die Stille ist die Sprache der Liebe.
6. Stille ist der Friede des Ichs.
7. Stille ist Musik und Harmonie.
8. Stille ist Wahrheit und Gebet.
9. In der Stille begegnest du dem Meister.
10. In der Stille atmest du Gott ein.

Die Reise zu dir

1. Jede Reise beginnt ganz nah.
2. Die Mauern befinden sich in deinem Geist.
3. Öffne dein Wesen.
4. Das ist der Zeitpunkt hier und jetzt.
5. Lasse das Ich und das Mein hinter Dir.
6. Nimm dich an, wachse und werde reif.
7. Sei einfach, sei wie du bist.
8. Der Weise lächelt, wenn er sich irrt.
9. Wenn du es erreichst, das zu sein, was du bist, dann bist du alles.

10. Wenn du bewusst geworden bist, ist die Reise zu Ende.

Als Entscheidungshilfe, ob Sie mir reisen wollen, schicke ich Ihnen gerne die erste Station mit ihren Fragen und dem dazugehörigen Schreibimpuls.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise.

Ike Sprenger

Aktuelle Veröffentlichungen:

Ike Sprenger

Ein Dutzend Orte und ihre Zeitgeister, BoD 2022

Eine Reise durch die Welt der Chakren, BoD 2023

SchreibLust - Einladung zum Mitschreiben, BoD 2024

Nomadin des Sommers - Eine Lebensreise, BoD 2024

SchreibKunst – Bilder als Ausdruck der Seele, BoD 2024

SchreibMeditation – Die Insel der Stille, Bod 2025