

## Schreib dich gesund!

---

### Autobiographische und persönlichkeitsstärkende Schreibwerkstatt



Schreiben senkt nachweislich den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, verringert Ängste und hilft gegen Depressionen. Und das Beste: Es macht wirklich Spaß - vor allem in der Gruppe! Im gemeinsamen Schreiben besteht die Möglichkeit über sich selbst und das Leben nachzudenken und Kraft zu schöpfen. Im Ordnen des Erlebten sammeln wir Schönes, verarbeiten Schmerzhaftes und finden Struktur und Selbstliebe.

Im Workshop probieren wir gemeinsam verschiedene Arten des Schreibens aus, um unser Leben besser zu machen.

Wir laden recht herzlich zu einem vierteiligen Workshop ein!

Die Schreibwerkstatt ist **KOSTENLOS** und **für alle Personen ab 18 Jahren!**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialien werden bereitgestellt.

**Wann?** Mittwoch, 17. Nov.2021  
Mittwoch, 24. Nov.2021  
Mittwoch, 1. Dez.2021  
Montag, 6. Dez.2021  
*jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr*

**Wo?** Medius – Zentrum für Gesundheit  
Leonhardplatz 3, 8010 Graz (1. Stock im Veranstaltungsraum)

Sie können sich gerne per E-Mail ([social.prescribing@medius.at](mailto:social.prescribing@medius.at)) oder telefonisch (0660 110 68 64) anmelden.

Für den Zutritt zum Veranstaltungsort setzen wir hinsichtlich COVID-19 die zu dem Zeitpunkt geltenden gesetzlichen Regelungen voraus.

---

### Von wem wird der Workshop durchgeführt?

**Britta Badura** ist zertifizierte Leiterin für Schreibwerkstätten, kreatives Schreiben und Biographiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie sowie systemischer Coach.



„Schreiben hat mir in den schwierigsten Phasen meines Lebens geholfen und mich stärker, zuversichtlicher und mutiger gemacht!“

*Britta Badura*  
[www.schreibkiste.at](http://www.schreibkiste.at)