

A woman with long brown hair, wearing a light pink long-sleeved shirt and a white wide-brimmed hat with a decorative pattern, stands with her back to the camera in a vast field of purple flowers. She is looking out over the horizon under a clear blue sky. Her right hand is raised to her hat, and her left hand is reaching down towards the flowers. The field is filled with small, vibrant purple flowers, and the horizon is a flat line in the distance.

*Mit Duft und Schrift zu
Resilienz und Präsenz*

Einladung zu einem Raum für dich

*Wie ein feiner Duft,
der sich entfaltet, ohne sich aufzudrängen;
öffnet sich ein Raum der Wahrnehmung.*

*Zwischen Wachsen und Wandlung,
zwischen Klarheit und Sanftheit
darfst du dir selbst begegnen.*

*Achtsam, in deinem Tempo –
Schicht für Schicht, Blatt für Blatt.*

*Gedanken dürfen sich ordnen,
Empfindungen Raum finden,
Neues leise entstehen.*

*Wie eine Feder, die berührt und zugleich trägt,
lädt dich dieser Raum ein,
dich auszurichten und zu stärken.*

*Für Menschen, die sich mit sich selbst
auseinandersetzen möchten.*

Worte allein reichen oft nicht aus, um festgefahrene Muster zu lösen. Unser Gehirn braucht einen tieferen Impuls. In einer Welt, die immer lauter wird, nutzen wir die älteste Verbindung zu unseren Emotionen: den Geruchssinn.

Kombiniert mit der Kraft der Poesie und systemischem Coaching steigen wir gemeinsam in einen 8-teiligen Prozess ein.

Treffpunkt: Zürich oder Schaffhausen

Wann: Alle 6 Wochen Sonntags, 09:30 bis 12:30 Uhr
05.07.26, 16.08.26, 27.09.26, 08.11.26
20.12.27, 31.01.27, 14.02.27, 18.04.27

Mitbringen: Gute Laune und Lust, Neues auszuprobieren

Kosten: CHF 100.- pro Treffen

Anmelden: www.zeitraum-beratungen.ch/schreibresilienz
oder
karin.bernhard@zeitraum-beratungen.ch