



## Termine:

**Freitag, 28. November 2025, 9.30 - 16.30 Uhr**

**Montag, 09. Februar 2026, 9.30 - 16.30 Uhr**

## Ort:

Kirchenkreisgebäude,  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg

## Kosten:

jeweils 60 Euro



## Ihre Referentin:

**Beate Münchenbach**  
Redakteurin und ArtCounselor

## Begleitung und Information:

### **Dörte Foede**

doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de

Tel.: 040 519 000 838

## Anmeldungen bei:

### **Martina Alt**

lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Tel.: 040 519 000 915

**Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost**

**Diakonie und Bildung**

**Fachstelle Leben im Alter**

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

www.lebe-im-alter.de

 **Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost**

 **Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost**

# Schreibwerkstätten

Mein Jahresrückblick  
Mein Jahresausblick

mit Beate Münchenbach



## Zwei Schreibwerkstätten:

### Mein Jahresrückblick

Das Jahr ist geprägt durch den Zyklus des Lebens: In der dunklen Jahreszeit kommt die Natur zur Ruhe, bevor im Frühjahr ihre Lebenskraft erneut erwacht, erblüht und ergrünt. Was trägt mich durch das Jahr und mein Leben – und gibt mir Kraft und Nahrung? Wir nutzen Herbstgedichte als literarische Impulse, um uns diesen und anderen Fragen zu nähern, erkunden schreibend die Höhepunkte unseres vergangenen Jahres und erstellen ein Collage-Buch mit freudvollen Ereignissen, die uns nähren.

### Mein Jahresausblick

Der Zyklus des Lebens beginnt im neuen Jahr: Wenn nach der dunklen Winterzeit das Licht im Frühjahr zurückkommt, erwacht die Natur langsam von Neuem zum Leben. Es grünt, sprießt und wächst. Was möchte ich in meinem Leben einladen im neuen Jahr – was ausprobieren, testen, erleben? Wir nutzen Frühlingsgedichte als literarische Impulse, um uns diesen und anderen Fragen zu nähern, laden schreibend den Frühling ein und erwecken unsere Lebenskraft und Kreativität für neue Wege.

### Mit Beate Münchenbach

Beide Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden. Wir schreiben mit der Hand – und lesen die entstandenen Texte vor (freiwillig). Wir geben und erhalten wertschätzende Resonanz. Eine Vorerfahrung im Schreiben ist nicht erforderlich. Es geht darum, den biografischen Zugang zum eigenen inneren Atelier der Worte zu finden und diese ohne literarische Bewertung und Formenwissen zu nutzen.

Die Schreibwerkstätten richten sich an alle, die Lust auf kreatives Schreiben haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - mitgebracht werden können eigene Schreibutensilien und die Freude am Schreiben.

