

Kreativ SEIN und Schreiben im Mühlviertel

12. – 16. August 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Kreativ sein heißt erschaffen. In diesem Retreat tauchen wir ein in unsere ureigene Kreativität und lassen entstehen, was gerade entstehen will – frei von Bewertung und Zensur.

Kreativ sein bedeutet hier auch, sich auszuprobieren, loszulassen und dem eigenen inneren Impuls zu folgen – neugierig, spielerisch und frei wie ein Kind. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, ganz im Jetzt zu sein und den Moment bewusst zu erleben.

Das Zusammenspiel von Bild und Text eröffnet neue Zugänge zu uns selbst und schenkt uns wertvolle Momente der Selbsterkenntnis. Wir arbeiten mit Collagen, greifen zu Pinsel und Farbe und nutzen unsere Werke als Impulse für das Schreiben. Dabei spielen wir mit Wörtern und entdecken, was alles in uns steckt.

Fragen wie „Wer bin ich?“, „Was sind meine Stärken?“, „Was ist mir wirklich wichtig?“ oder „Welche Visionen und Ziele habe ich?“ dürfen Raum bekommen – und finden dabei oft überraschende Antworten.

Kreatives Schreiben gibt uns die Möglichkeit, Gedanken sichtbar zu machen und zu ordnen. Collagen, Zeichnungen und Farbspiele liefern uns die passenden Bilder dazu – besonders dort, wo Worte noch fehlen.

Programmverlauf

12. August 2026

1. Tag: Am ersten Tag lernen Sie die Gruppe kennen und tauchen ein in die erste Kreativsession mit ersten Schreibübungen und einer Collage:

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h – 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

13. August 2026

2. Tag: "Was sind meine Stärken?" Am zweiten Tag spüren wir unsere Stärken und Ressourcen auf. Wir malen, zeichnen und schreiben darüber:

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

14. August 2026

3.Tag: Einfach (kreativ) sein und staunen lautet das Motto des dritten Tages. Wir küssen mit spielerischen Schreibmethoden unsere Kreativität wach und üben uns im achtsamen Schreiben.

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

15. August 2026

4.Tag: "Meine Wünsche, Ziele und Visionen"
Am vierten Tag blicken wir in die Zukunft, erstellen eine Visionscollage und beschäftigen uns mit unseren Wünschen und Zielen.

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

16. August 2026

5. Tag: Der letzte Tag ist der Tag der Ernte.
Was können Sie aus dem Retreat in Ihren Alltag mitnehmen?

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

- 1 Zeichenblock DIN A3
- Acrylfarben (Lieblingsfarben)
- ein bis zwei Flachpinsel
- Ölkreiden, Filz- oder Farbstifte
- Notizbuch und Lieblingsschreibstifte
- kleine Schere, Uhu und ein Magazin zum Zerschneiden
- ev. Malkartons oder kleinere Leinwände (max. Größe A4)
- 1 Malhemd/-schürze (Kleidung, die schmutzig werden darf)
- Sitzunterlage (Decke) zum Arbeiten im Freien, wenn es das Wetter erlaubt

Eventuell Badekleidung für den Naturbadeteich 😊