

Zeit	MONTAG (02.03.)	DIENSTAG (03.03.)	MITTWOCH (04.03.)	DONNERSTAG (05.03.)	FREITAG (06.03.)
9:00 – 18:00 UHR SCHREIBZEIT					
9-10	9.30 Uhr Begrüßung & Gemeinsamer Auftakt & Kennlernen (60 Min)	9.30 Uhr Gemeinsamer Schreib-Auftakt (20 Min)	9.30 Uhr Gemeinsamer Schreib-Auftakt (20 Min)	9 Uhr Yoga Nidra (Katrin; 30 Min) 9.30 Uhr Gemeinsamer Schreib-Auftakt (20 Min)	9.30 Uhr Gemeinsamer Schreib-Auftakt (20 Min)
10-11		Starthilfe für deinen Schreibttag – individuelle Beratung (Swantje)	Starthilfe für deinen Schreibttag – individuelle Beratung (Swantje)	Starthilfe für deinen Schreibttag – individuelle Beratung (Swantje)	Schreiben – schreiben – schreiben!
11-12					
12-13					
13-14		Austausch: Gemeinsam an dein Schrei(b)projekt (Vanessa)		Werkstatt: Peer-Textfeedback (Elke)	
14-15	Bewegte Pause (20 Min)	Bewegte Pause: Pausenexpress (20 Min)	Bewegte Pause: Walk & Talk (30 Min)	Bewegte Pause: Walk & Talk (30 Min)	
15-16		14-16 Uhr Individuelle Schreibberatung	14-16 Uhr Individuelle Schreibberatung 14-16 Uhr Individuelle Schreibberatung Promovierende; Stefanie	14-16 Uhr Individuelle Schreibberatung 14-16 Uhr Individuelle Schreibberatung; PunktUm	
16-17	Yoga Nidra (Katrin; 30 Min)		16 Uhr Kaffeekränzchen (alle)		
17-18	17:30 Uhr Gemeinsamer Abschluss (20 Min)	17:30 Uhr Gemeinsamer Abschluss (20 Min)		17:30 Uhr Gemeinsamer Abschluss (20 Min)	

Unsere Angebote: individuelle Schreibberatung, Austausch, Pausen

Starthilfe für deinen Schreibttag – individuelle Beratung: Du bist motiviert und willst viel schaffen, weißt aber nicht so recht, wie und womit du anfangen sollst? Du könntest gut einen klärenden Blick auf dein Schreibprojekt gebrauchen und etwas Unterstützung beim Sortieren? Komm einfach für ein zwangloses Gespräch vorbei und wir identifizieren gemeinsam deinen nächsten Schritt. – *Swantje, Schreiblabor*

Individuelle Schreibberatung: Du brauchst Hilfe bei deinem Schreibprozess? Wenn du Fragen hast, z.B. wie du eine Gliederung erstellst, was eine gute Fragestellung ausmacht oder wie du einen Text überarbeitest, stehen wir dir heute vor Ort zur Verfügung. – *SKILLS-Schreibberater*innen, PunktUm, Schreiblabor; Anmeldung an der Rezeption*

Austausch – Gemeinsam an dein Schrei(b)projekt: Du hast eine Motivationsblockade oder kannst deine Gedanken nur schwer fokussieren? Ganz gleich, ob du ein konkretes Problem hast oder einfach nur mit anderen über dein aktuelles Schreibprojekt sprechen möchtest: Hier bekommst du die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten über deinen Schreibprozess auszutauschen und dir Reflexionsimpulse sowie Feedback einzuholen, um deine Schreibzeit wieder motivierter angehen zu können. – *Vanessa, SKILLS-Team*

Werkstatt Peer-Textfeedback: Hier bekommst du den Raum, konstruktives Feedback von anderen Schreibwochen-Teilnehmenden auf deine Texte einzuholen. Nach einer angeleiteten Feedbackrunde kannst du auf Basis des Feedbacks direkt mit dem Überarbeiten loslegen. Tipps zum systematischen Überarbeiten gibt es ebenfalls. – *Elke, SKILLS-Team*

Yoga Nidra: Yoga Nidra ist eine geführte Meditation zur körperlichen und geistigen Entspannung. Diese yogische Technik wirkt wie ein Neustart für dein Nervensystem, mit dem du einen bewussten Punkt hinter den heutigen Schreibtage setzen kannst. Du kannst bequem in Alltagskleidung teilnehmen, denn wir nehmen keine Yogahaltungen ein. Yogamatten werden von uns gestellt. – *Katrin Wöltje (Yogalehrerin), Career Service*

Pausenexpress: Der Pausenexpress ist eine angeleitete 15-minütige Bewegungseinheit, die aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung besteht. Du kannst dich hier bequem in deiner Alltagskleidung von der Schreibarbeit erholen, sanft den Kreislauf und die Muskeln aktivieren und neue Konzentration sammeln. – *Hochschulsport*

Bewegte Pause: In der „Bewegten Pause“ führen wir Übungen zur Lockerung und Mobilisation durch, damit du anschließend wieder mit klarem Kopf und neuen Gedanken mit dem Schreiben starten kannst. Sportbekleidung ist nicht notwendig. – *Elke, SKILLS-Team*

Bewegte Pause Walk & Talk: Du möchtest dich bei einem Spaziergang ganz ungezwungen über dein Schreibprojekt austauschen oder dir einfach nur in Gesellschaft etwas die Beine vertreten? Dann komm gerne zu unserem Walk & Talk. – *SKILLS-Team*