

# WORKSHOP

---

# SCHREIBEN ÜBER STERBEN

Mit Elena Ibello  
und Dominique Fonjallaz



# WORKSHOP

## SCHREIBEN ÜBER STERBEN

Der Übergang vom Leben in den Tod, das Sterben, schreckt uns ab und beschäftigt uns zugleich. Es macht uns Angst und kann uns gleichzeitig tröstliche Vorstellung sein. Über Sterben, Verlust und Trauer nachzudenken, ist nicht leicht. Und darüber zu schreiben? Vielleicht leichter als wir denken.

Im Workshop mit Elena und Dominique näherst du dich dem Sterben schreibend mit dem Ziel, Ängste zu befreien, Gefühltes zu versprachlichen und das Schöne darin sehen zu können.

nächste Durchführungen  
17. & 18. März, 14. April 2023  
8. & 9. Sept., 6. Okt. 2023

weitere Daten folgen für  
Herbst 2023, Frühling 2024

Ort  
8305 Dietlikon oder Winterthur

Kosten  
CHF 390.00

Anmeldung oder unverbindliche Anfrage  
[elena@ibello.ch](mailto:elena@ibello.ch)



### Elena Ibello

ist Mitherausgeberin von Büchern wie «Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen» oder «Reden über Sterben» und Autorin der Masterthesis «Schreiben übers Sterben. Wenn der Tod zur Sprache kommt». In ihrem Podcast «Das letzte Stündchen» spricht sie mit Gästen übers Sterben.



### Dominique Fonjallaz

ist Yogalehrerin und ehemalige Pflegefachfrau. Seit ihrer Jugend befasst sie sich intensiv mit Themen der Vergänglichkeit. Sie begleitet den Workshop mit Impulsen. Dabei schöpft sie aus ihrem Wissen über Breathwork und Yoga.

# DAS SAGEN TEILNEHMER:INNEN

«Für mich war der Workshop eine absolute Bereicherung. Diese Offenheit und das Vertrauen, welches sich unter uns Teilnehmenden bildete, machte den Anlass zu einem wunderbaren Erlebnis. Die Tipps und Tricks von Elena brachten den Schreibfluss in Gang und ich konnte meine Version zu Papier bringen. Es waren sehr intensive, berührende Stunden. Die Übungen von Dominique rundeten den Workshop perfekt ab. Eine Atemübung hat sich für mich zu einem Ritual in hektischen Stunden entwickelt.»

Margarete Reisinger

«Elena und Dominique ist es von Beginn weg gelungen, eine respektvolle, harmonische Atmosphäre zu schaffen. Mich inspirierte genau diese Umgebung, verbunden mit den fachlichen Inputs und den Atemübungen, dazu, mich den Gedanken hinzugeben und ins Schreiben zu kommen.»

Gabriela Meissner

«Ich habe den Workshop „Schreiben über Sterben“ als wohltuende Horizonterweiterung erlebt. Der Workshop war abwechslungsreich gestaltet von Elena und Dominique. Konzentrierte Schreibphasen wurden ergänzt durch sanfte Atemübungen und wertvollen Austausch innerhalb dieser klein-feinen Runde. Besonders die warmherzigen Begegnungen und die diversen Perspektiven innerhalb der Gruppe zum Thema Sterben, Tod & Trauer boten mir persönlich eine Kostbarkeit, welche mich tief genährt nach zwei Tagen heimreisen liess.»

Stefanie Scherrer-Bohl

«Der Workshop „Schreiben über Sterben“ bringt einen zum Nachdenken über das Leben, das Danach und alles, was dazu gehört. Die Teilnahme lohnt sich für alle, die den Mut haben, sich zu öffnen und in sich hineinzuhorchen. Ein Workshop, der auf eine besondere Art einfach „fägt“ mit genialen Kursleiterinnen, die für alles offen sind.»

Jasmine Schärer

## Pro- gramm

### Freitag

9 – 12.30 Uhr

Einstieg ins Schreiben und das Thema mit verschiedenen Übungen und Inputs

13.30 – 17 Uhr

Schreiben, Inputs, Austausch, individuelle Begleitung soweit möglich. Danach Weiterarbeit individuell, je nach Bedürfnis auch zuhause.

### Samstag

9 – 11.30 Uhr

Impulse, Schreiben, Redaktion, Austausch

12.30 – 17 Uhr

Textabschluss, Begleitungen individuell, gegenseitiges Vorlesen (freiwillig), Austausch und Ausklang

### Freitagabend

18.30 – 21 Uhr

Rund ein Monat nach dem zweitägigen Workshop: Rückblick, Austausch, Ausblick