

# Ankerplatz

## DEINE VERABREDUNG MIT DIR SELBST

### Mit sanftem Mut und Selbstmitgefühl schreibend innehalten, Anker setzen und Kraftquellen stärken

Es ist wieder so weit: Im Jänner und Februar wartet zum dritten Mal dein persönlicher Ankerplatz für einen inspirierten und geerdeten Start ins neue Jahr auf dich.

Während unserer 4 Samstagvormittage, bei denen wir mit unseren Lebensbooten vor Anker gehen und uns Zeit und Raum für eine liebevolle Begegnung mit uns selbst schenken, erwarten dich:

- ♥ Eine kraftvolle Begegnung mit deinem ganz persönlichen, sanften Mut.
- ♥ Orientierung und innere Ausrichtung für die kommenden Monate.
- ♥ Die Entdeckung deiner Leitsterne für das Jahr 2026 und wie du sie in deinem Alltag lebendig werden lässt.
- ♥ Die Möglichkeit, dir von deinem Herz von deinen Wünschen, Träumen und Ideen erzählen zu lassen und erste Schritte zu setzen, sie Wirklichkeit werden zu lassen.
- ♥ Stärkendes Selbstmitgefühl und Achtsamkeit.
- ♥ Verbundenheit in der dunklen Jahreszeit.
- ♥ Kreative Methoden aus der Schatzkiste des Journal Writings und des Collagierens, geführte Meditationen und sanfte Bewegungsübungen.

---

*Deine Träume wünschen sich vor allem eines von dir: Trau dich zu leben!*  
(Sergio Bambaren)

---

**GESTERN, HEUTE, MORGEN:** In unserer Gruppe würdigen wir mit einem sanft-mütigen Blick zurück die Erkenntnisse und Erfahrungen, die uns das alte Jahr gebracht hat. Dann schauen wir mit Achtsamkeit und liebevoller Courage ins Heute und Morgen. So erforschen wir, wie wir uns selbst begleiten und mit Sanft-Mut Lebendigkeit in unser Leben einladen können. Wir schreiben uns durch die noch dunklen Monate Jänner und Februar, sodass wir wie im Jahreszeitenrhythmus behutsam und umsorgt im sich ankündigenden Frühjahr die ersten Blüten unserer Zuwendung begrüßen können.

**ANKERN UND INNEHALTEN:** In unserer Gruppe finden wir miteinander Ankerplätze, drehen die Zeit etwas langsamer und schaffen uns Raum, um innezuhalten und uns selbst zuzuhören.

**KRAFTQUELLEN ENTDECKEN UND KRAFT AUFNEHMEN:** Wir widmen uns der Frage, wie wir mit sanftem Mut Selbstfürsorge in unserem Alltag stärken können. Wir werden feststellen, wie wir stabile Anker für stürmische Zeiten setzen und unseren jeweils ganz eigenen, inneren Kompass so ausrichten können, dass wir Halt und Kraft erfahren, erschaffen und erhalten.

**ANKER LICHTEN:** Gestärkt und mit einer klaren inneren Ausrichtung lichten wir schlussendlich den Anker, um mit Aufwind weiter zu segeln.



### 4 ANKER-SAMSTAGE FÜR DEINE ENTFALTUNG

---

Im Jänner und Februar 2026.  
Alle organisatorischen Details findest du auf der nächsten Seite.

*Du bist herzlich willkommen!*

# Wie kommen wir dorthin?

Wir tun dies mithilfe von Methoden des kreativen und biografischen Schreibens und des Journal Schreibens sowie mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis in Kombination mit Entspannungstechniken, Bewegungsübungen und geführten Meditationen.

Besonders das geschriebene Wort wird uns auf diesem Weg begleiten und uns in eine tiefere Form der Verbindlichkeit und Echtheit mit uns selbst bringen.

Die gemeinsame Zeit bietet in einem geschützten und angeleiteten Rahmen Platz, sich mit sich selbst zu treffen, dabei Gemeinschaft zu erleben und sich mit sich selbst und anderen zu verbinden und zu reflektieren.

Achtsames Umgehen miteinander, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge stehen im Zentrum.

---

*Stillness is not about focusing on nothingness. It's about creating an emotional clearing to allow ourselves to feel, think, dream and question. (Brené Brown)*

---



# Organisatorisches



Unsere Gruppe wird aus maximal 5 Teilnehmer\*innen bestehen.

Unsere Treffen finden immer samstags von 10 bis 14 Uhr zu folgenden Terminen statt:

- \* 03. Jänner 2026
- \* 17. Jänner 2026
- \* 31. Jänner 2026
- \* 14. Februar 2026

Die Gruppe wird von Daniela Burtscher geleitet und findet in der Praxis von Narin Yilmaz statt:

Ort: Gerberstraße 4, 6900 Bregenz, Praxis *DenkArt*.

Kosten: 640 Euro, inkl. Schreib- und Arbeitsmaterial, Tee, Obst, Snacks.

Es ist möglich, die Summe in zwei Teilbeträgen à 320 Euro zu bezahlen.

## Anmeldung und Kontakt

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!

Um Voranmeldung wird bis zum 22. Dezember 2025 gebeten.

Mag.<sup>a</sup> Daniela Burtscher

Praxis für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie

Kornmarktstraße 9/Top 7

T: +43 650 3706904

M: [praxis@danielaburtscher.at](mailto:praxis@danielaburtscher.at)

