

26H3J01B Journaling und andere Entspannungstechniken

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Merle Hilbk
Informationen	Zielgruppe: Alle Entspannungssuchenden! - Stift und Papier
Kursort	Raum 126, Breitscheidstr. 3, 15848 Beeskow

Wie komme ich innerlich zur Ruhe? Wie unterbreche ich das Gedankenkarusell und höre auf, Probleme zu verdrängen oder zu minimieren? Wie gehe ich mit Nähe- oder Verlustangst um?

"Journaling" ist eine der Methoden, um gedankliche Klarheit zu schaffen. Mit Hilfe bestimmter Schreib- und Visualisierungstechniken lernen wir im Kursverlauf, wie man den Geist zur Ruhe bringen kann und die Angst davor verliert, seine Probleme klar ins Auge zu fassen. "Journaling" das sind Schreibtechniken, die dazu beitragen, Gedanken zu strukturieren und zu verstehen, was einen genau belastet.

Dazu lernen wir im Kurs verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Traumreise und beruhigende Atemtechniken kennen, die man selbst zu Hause einfach anwenden kann und die zur Gefühlsregulation beitragen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
15.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
13.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 126

[zur Kursdetail-Seite](#)