

26H3J01H Journaling und andere Entspannungstechniken

Beginn	Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Merle Hilbk
Informationen	Zielgruppe: Alle Entspannungssuchenden! - Stift und Papier
Kursort	, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

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.

Mit praktischen Übungen.

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
10.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
17.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
24.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
01.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
08.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
15.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
05.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
12.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
19.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111
26.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 111

[zur Kursdetail-Seite](#)