

Mein liebes Tagebuch- Kreative Anregungen zum Tagebuchschreiben

Sonntag, 15.7.2018, 12:30-16:30 Uhr

Praxis Kubik

Wiesenstr. 109, 42105 Wuppertal

Vielleicht denkst du, Tagebuchschreiben sei etwas für pubertierende Mädchen, die ihren Liebeskummer in rosafarbenen Büchern festhalten. Vielleicht hast du auch schon mehrmals versucht ein Tagebuch zu führen und hast nach ein paar Wochen damit wieder aufgehört.

Vielleicht bist du auch der Meinung, dass Tagebuchschreiben nichts bringt und eher destruktiv wirkt.

Journaling, auch Journal Therapy genannt, ist jedoch konstruktiv und macht dich zum Gestalter deines Lebens und deiner Zukunft. Es fördert dein Reflexionsvermögen und bringt dir Klarheit und Entspannung.

In diesem Seminar werden verschiedene Möglichkeiten zum Führen eines Tagebuches vorgestellt. Viele praktische Übungen helfen dabei, deine Form des Tagebuchschreibens zu finden und praktisch im Alltag umzusetzen.

Bitte mitbringen:

Stifte, Papiere, eigenes Collagematerial (Postkarten, Zeitungsausschnitte, Bilder, etc.),
Schere, Klebestift

Anmeldung erforderlich:

Tel: 0202-94635842/ 0175-3430960

E-Mail: info@praxis-kubik.de

Maximale Teilnehmerzahl: 5

Kosten: 45€

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Anregendes zu lesen bei sich haben.“

Oscar Wilde