



„Die kleine Auszeit“
Schnupperworkshop
Journaling

Mittwoch, 31. Januar 2024
von 20.00 bis 21.30 Uhr

STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Nutzen Sie die Prime Time einmal anders und wir treffen uns virtuell auf unserem Zoom-Kanal. Schenken Sie sich selbst eine kleine Atempause und lassen Sie sich überraschen. Wellness für den Geist:

- Innerhalb kürzester Zeit mit Stift und Papier leicht beschwingt unseren oft gut bekannten Gedanken eine Auszeit spendieren.
- Die Verbindung zu uns selbst stärken und schreibend durch die Wahrnehmung die eigene Melodie wieder entdecken.
- Gut erholt und mit positiven Impulsen den Abend ausklingen lassen, um unbeschwerter einschlafen zu können.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und es geht nicht um richtig oder falsch.

Wer ich bin:

Lydia Nahs, Mitarbeiterin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
im Büro des Vorstands
Deep Journaling Instructor/Schreibgruppenleiterin, Embodiment

Journaling hat sich für mich in den letzten Jahren als ein unverzichtbares Tool in meinem Leben etabliert. Es war mir in schwierigen Lebensphasen ein treuer Begleiter, unterstützt mich bei der Selbstreflektion und weist mir immer wieder neue Wege, beschwingter, freudiger und leichter durchs Leben zu gehen. Diese Erfahrungen möchte ich gerne mit Ihnen teilen.



Anmeldungen und Fragen unter:

lydia.nahs@schlaganfall-hilfe.de oder 05241 977014

Bitte halten Sie am Veranstaltungsabend Ihren Lieblingsstift und ein Notizbuch oder Block (gerne unliniert) bereit. Sorgen Sie für einen ungestörten Raum. Dazu ein Getränk Ihrer Wahl, vielleicht einen wärmenden Tee, und machen Sie es sich vor Ihrem Bildschirm gemütlich.

(Rechtlicher Hinweis: Es handelt sich nicht um eine Psychotherapie und/oder Behandlung im medizinischen Sinne und ersetzt nicht den Besuch bei einem Facharzt.)