



ONLINE

Für alle

**ONLINE-SCHREIBWORKSHOP**

## Journal to the self®

**27.04. | 25.05. | 15.6. | 31.8. | 28.09.2023**  
**donnerstags, jeweils von 20.00–21.45 Uhr**

Wie kommen mehr Glück und Lebendigkeit in mein Leben? Beim Schreiben halte ich inne, erforsche das Heute und erträume das Morgen. 18 kreative Schreibtechniken helfen dabei, Gefühle besser wahrzunehmen, Selbsthilfekräfte zu aktivieren und Perspektiven für meinen Alltag zu entwickeln. Das Seminar bietet Raum, um Worte zu finden, die dich bereichern und stärken.

„Journal to the self“ wurde von Kathleen Adams entwickelt. Sie ist Schreibtherapeutin, Vordenkerin der Journalbewegung und Gründerin des Center for Journal Therapy in Denver/USA. „Journal to the self“ wird ausschließlich von zertifizierten TrainerInnen vermittelt.

Jeder Abend widmet sich drei unterschiedlichen Methoden.

**Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.**

### Referentin

**Kerstin Horst-Czerwinski**, zertifizierte Schreibtherapeutin, Coach (nach den Richtlinien der DGFC), JTTS®-Trainerin, Sprachliebhaberin, seit mehr als 30 Jahren mit Kladde und Stift im Leben unterwegs, Mitarbeiterin bei LIVE e. V.



### Kosten

30 Euro pro Abend

### Anmeldung

[www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)

Für Männer

Für Frauen

Für Ehepaare

HeartSync