

90 Minuten WORKSHOP

- Lockere und spielerische Schreibimpulse
- Kreative Schreibspiele
- Austausch in der Gruppe
- Sanfte Bewegungen
- Die eigenen Bedürfnisse schreibend erforschen
- Positives im Leben erkennen
- Positives in den Alltag mitnehmen
- Schreiben als wertvolles Tool kennenlernen und mit nach Hause nehmen
- Mit Leichtigkeit beflügelt nach Hause gehen
- Das eigene Wohlbefinden steigern

SCHREIBEN

Deep Journaling nach der Flow-Write-Grow® Methode

Michaela Sulzbacher

Deep Journaling Instructor
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Trainerin für Hochsensibilität

Einige Wirkungen von Deep Journaling

- Kreativität und Lebensfreude
- Neuer Fokus und Konzentration
- Zugang zur eigenen Intuition und dem inneren Wissen
- Bewusstwerden der eigenen Bedürfnisse
- Klarheit darüber, was man wirklich will
- Leichteres Grenzen setzen
- Metaperspektive
- Das Leben bewusster und mutiger gestalten
- Ausrichtung auf das Positive
- Bildung von neuen Denkgewohnheiten