



JOURNALING WORKSHOP



JOURNALING UND ACHTSAMKEIT - WORKSHOP FÜR JUNGE ERWACHSENE (18-35)

Mit Anmeldung:
kbs@pim-berlin.de
030 39731322



**04.03.26
14:30 - 16:30**

Beim Journaling geht es um das schriftliche Festhalten von Gedanken, Gefühlen und Ideen. Dadurch ist es ein nützliches tool für **Achtsamkeit, Selbstreflexion und Stressbewältigung**. Innerhalb des Workshops werden Impulse und Übungen angeboten, die dann in Schriftform oder durch kleine Illustrationen frei umgesetzt werden.

Der Workshop ist **kostenlos und offen für alle**, die gerne etwas Neues ausprobieren wollen oder ihre journaling practice vertiefen wollen. **Es ist keinerlei Vorerfahrung nötig!**

Psychosoziale
Kontakt- und Beratungsstellen in Berlin-Mitte

