

Workshop Kaffee- /Teeseiten-Journal



Ich hatte eine gehetzte Morgenroutine. Bis jetzt. Seit einigen Wochen vibriert mein Wecker pünktlich und ich greife zuerst zur Zahnbürste, dann zum Kaffee und dann zum Stift und schreibe hingebungsvolle, lobende, jammernde, wirre, wütende, liebevolle, lustvolle Worte in mein Journal. Es tut mir gut, „ausgeschrieben“ in den Tag zu starten. Ich fühle mich gestärkt und bin offen für das, was mir der Tag bringt.

Rückmeldung Schreibgruppenteilnehmerin

Das Thema Journal schreiben ist in letzter Zeit unter dem Namen «Journaling» in aller Munde. Hast du dich auch schon gefragt, was hinter diesem Hype steckt? Ist es neben Yoga und grünen Smoothies ein neuer Trend oder ist es nicht einfach nur ein neomodisches Wort für das Tagebuch schreiben?

Ich lade dich ein, innezuhalten und zu einer feinen Tasse Kaffee oder Tee und einem leckeren Gebäck zu schreiben. Verabschiede dich vom Trubel des Alltags und tauche ein in die kreative Welt von tanzenden Buchstaben, bewegenden Worten und achtsamen Sätzen. Deine poetischen, fröhlichen, nachdenklichen und persönlichen Worte dürfen auf dem Papier deines selbstgestalteten Journals ihren Platz finden. Gönn dir eine schreibende Auszeit, in der du dir selber beegnest.

Und wer weiss, vielleicht ist dieser Workshop dein erster Schritt zu deiner eigenen Journal-Routine? Du erhältst Ideen für dein Journal inspiriert von Julia Cameron, Kathleen Adams, Julia Wolfsberger und anderen. Probiere es aus!

Wo
Kaffeeleck Bernstrasse 20, 3312 Fraubrunnen

Details folgen...



Karin Bütikofer, Bernfeldweg 8, 3303 Jegenstorf
www.lespace.ch, karin.buetikofer@bluewin.ch
Instagram: [lespace_atelier](https://www.instagram.com/lespace_atelier)