

Selbstfürsorge mit Journaling und Pilates

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Journaling ist eine besondere Art des Tagebuchschreibens, die eine großartige Hilfe ist, um (wieder) bei sich selbst anzukommen, Achtsamkeit zu üben, schreibend zu meditieren oder sich selbst bei der Umsetzung von anstehenden Zielen zu begleiten. Kombiniert mit Pilates, einem Körpertraining, das Atem, Spannung und Entspannung miteinander verbindet und die Muskulatur in der Körpermitte stärkt, fördert Journaling nicht nur die Fokus-

sierung, sondern unterstützt gleichzeitig bei der Bewältigung von Alltagsängsten. Selbstwahrnehmung und Körpergefühl werden gestärkt, Geist und Körper in Einklang gebracht. Schreiben und Bewegung aktivieren die gleichen Gehirnregionen und beide bewirken die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin: Serotonin reduziert Ängste und sorgt für Ausgeglichenheit, Dopamin liefert Energie, Tatendrang und unterstützt die Aufmerksamkeit. So bekommt das Belohnungssystem unseres Körpers „Futter“. Schon eine kleine Kombination von Journaling und Pilates am Morgen, kann Tag positiv befeuern.

Vorgestellt werden Ihnen im Kurs verschiedene Formen des Journalings. Angefangen von den klassischen Morgenseiten der Pionierin Julia Cameron bis hin zur Ermutigung, Methoden des Biografischen und Kreativen Schreibens zu nutzen, um für sich selbst die besten Methoden herauszufinden.

Das Seminar beginnt mit einer Einführung in die grundlegende Pilatetechnik und erste Übungen, auch Fortgeschrittene können davon profitieren.

Journaling ist normalerweise nur für die schreibende Person selbst gedacht. Im Seminar lösen wir uns davon, indem wir überwiegend glücks- und resilienzfördernde Impulse verwenden. Zum Schreiben über persönlichere Themen lernen Sie das projektive Schreiben kennen, eine Methode, die es ermöglicht, eigene Themen aus fremden Perspektiven zu betrachten. Das ist eine hilfreiche Methode, um Selbstreflexion auch einmal völlig anders zu betreiben.

Das Seminar richtet sich Teilnehmer/innen, die etwas für ihr inneres Gleichgewicht tun möchten. Therapeuten/innen lernen dabei Impulse kennen, die sie ihren Klienten/innen als Hausaufgabe zur Resilienzstärkung mit auf den Weg geben können.

Dozent/in M.A./HP Psy Jutta Michaud: Jg. 1959, verheiratet, drei Kinder. Als Diplom-Soziologin und Journalistin war sie beruflich über drei Jahrzehnte in der Unternehmenskommunikation zuhause. Nach einer Fortbildung zur "Gruppenleiterin für Biografisches Schreiben in Psychosozialen Berufen" schloss sie ergänzend 2009 den Masterstudiengang "Biografisches und Kreatives Schreiben" erfolgreich ab. Mit ihrer Kollegin Susanne Diehm entwickelte sie das Gesundheitsfördernde Kreative Schreiben (GKS) und bildete sich zusätzlich zur Lern-, Kunst- und Kreativitätstherapeutin und Pilates-Trainerin fort. An der Frauenklinik der Charité war sie Mitinitiatorin des therapeutischen Schreitangebotes für Frauen mit Tumorerkrankungen und deren Angehörigen. Die Autorin und CO-Autorin mehrerer Bücher führt seit 2021 eine eigene Praxis als Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Termine:
Fr. 21.01.2022
10:00-17:00 Uhr

Preis:
120,- Euro *

Paracelsus Schule
Hallerstraße 3-6
10587 Berlin
Tel. 030 - 89 09 21 93

Seminarnummer:
SSC10101221

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

