

Selbstfürsorge mit Journaling und Pilates

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Journaling ist eine besondere Art des Tagebuchschreibens, eine großartige Hilfe, 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 Fokussierung, 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 den Tag positiv befeuern.

Vorgestellt werden 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 Pilatestechnik und ersten Übungen. Da es beim Pilates für jede Übung unterschiedliche Schwierigkeitsgrade gibt, können auch Fortgeschrittene davon profitieren. Nach einem Impulsreferat beginnen wir mit den Übungen. Journaling ist normalerweise nur für die schreibende Person selbst gedacht. Im Seminar lösen wir uns davon, indem wir überwiegend glücks- und resilienzfördernde Impulse verwenden. Die entstandenen Texte werden vorgelesen, was einen wertschätzenden Austausch über die behandelten Themen ermöglicht. 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. Therapeutinnen/Therapeuten lernen dabei Impulse kennen, die sie ihren Klientinnen/Klienten 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. 27.01.2023
10:00-18:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

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

Seminarnummer:
SSH10270123

Anmeldemöglichkeiten:

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

