

Dein Leben schreibt ein Buch



Das gemütliche Journal ist ein Tagebuchkalender, der einlädt die eigene Geschichte aufzuschreiben und dadurch mehr Achtsamkeit im Alltag zu erlangen.

Sandra Block stellt das gemütliche Journal vor und erklärt wie Tagebuch schreiben die mentale Gesundheit fördert und Stress reduziert.



**23.1.2026
19:00 Uhr
im Kulturhaus**