



# HEILUNG DURCH KREATIVITÄT – DEIN PERSÖNLICHES JUNK JOURNAL, MIT KARIN HAAS (TEIL 1)

**Donnerstag, 15. Januar 2026, im Bärgefü-Träff in Visp**

**14.00 Uhr**

Themenanlass: Junk Journaling, - gestalte dein einzigartiges Journal

## **Währenddessen**

Gemütlicher Austausch und ein kleines Apéro

***„In einem Junk Journal findet das Herz Platz zwischen alten Seiten und neuen Träumen.“***

Eine schwere Diagnose verändert alles.

Gedanken, Gefühle, Erinnerungen – plötzlich ist vieles anders. Worte fehlen, die Welt steht still. Doch Kreativität kann in diesem Chaos ein stiller, heilender Begleiter sein. Im Workshop gestaltest du dein eigenes Junk Journal – ein persönliches Buch voller Erinnerungen, Emotionen und Ausdruck.

Mit alten Papieren, Stoffen, Fotos oder Symbolen deiner Geschichte entsteht etwas, das deine innere Reise sichtbar macht. Beim Schneiden, Kleben und Schreiben öffnet sich Raum für Verarbeitung, Selbstfürsorge und Heilung.

Dein Journal wird zu einem Ort, an dem alles da sein darf. Kreativität als Therapie – Gestalte. Fühle. Heile. Dieser Anlass findet auf Anmeldung statt.

*Wir freuen uns auf diesen zweiteiligen Kurs mit dir!*