

KURS A: 23.+ 30. Jan, 6.,13.+ 20. Februar 2017,
jeweils am Montag 14 - 17 Uhr

KURS B: 23. Februar, 2.,9.,16.+ 23. März 2017
jeweils am Donnerstag 18.30-21.30
Uhr

Ort: Im Chappeli neben der reformierten
Kirche in Münsingen

Leitung und Auskunft:

Judith von Ah, Pastoralassistentin,
Musiktherapeutin MAS + SFMT

Kosten: Unkostenbeitrag von CHF 50 pro
Person, inklusive Kursunterlagen

Anmeldung: **bis 2 Wochen vor Kursbeginn** an
Judith von Ah, Pfarrstutz 1,
3110 Münsingen

P: 079 452 53 70/ G: 031 721 03 73
oder judith.vonah@kathbern.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf
max. 10 Personen pro Kurs.

Auf den Spuren meines Lebens

Biografiekurs für Erwachsene



KURS A: 23.+ 30. Januar, 6.,13.+ 20. Februar 2017
jeweils am Montagnachmittag 14 - 17 Uhr

KURS B: 23. Februar; 2., 9., 16. + 23. März 2017
jeweils am Donnerstag 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: im Chappeli neben der reformierten Kirche,
3110 Münsingen

Auf den Spuren meines Lebens

Wir schauen auf unser bisheriges Leben zurück und fragen uns: Wer bin ich? Wie bin ich geworden, wer/was ich bin? Wie möchte ich in Zukunft sein?

Mit der Biografiearbeit wollen wir das gelebte Leben würdigen. Dankbar und stolz erinnern wir uns an Gelungenes und Schönes, aber auch das Schmerzliche oder Misserfolgreiche hat Raum. Wenn wir Vergangenes integrieren und uns mit Schwierigem versöhnen können, eröffnen sich neue Lebenshorizonte.

Die Kursabende sind eingebettet in eine Atmosphäre des Wohlwollens und des gegenseitigen Vertrauens (Freiheit, wer was sagt; Schweigepflicht gegen aussen). Der gemeinsame und persönliche Prozess wird angeregt durch musikalische Elemente (Musik hören, Singen, Klangreisen) und durch das gegenseitige Erzählen von persönlichen Erfahrungen.

Eingeladen sind Erwachsene jeglichen Alters, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Der Kurs ist als Einheit gedacht und die Themen sind aufeinander bezogen, deshalb können nicht nur einzelne Kurstage besucht werden.

Aufbau der fünf Kurseinheiten

1. **Einführung.** Kennenlernen, Aufbau des Kurses, Einstimmung mit Impulsen zur Biografie – im Gespräch und mit musikalischen Elementen
2. **Kindheit.** In welche Umstände bin ich hineingeboren (Familie, Kultur, Zeit, Gesellschaft)? Welches waren prägende Ereignisse in meiner Kindheit?
3. **Jugendzeit.** Wie bin ich eigenständig geworden? Welche Entscheidungen und Weichenstellungen waren massgebend? Wer oder was hat mich beeinflusst und geprägt?
4. **Erwachsenensein.** Was ist mir wichtig und wo setze ich Schwerpunkte? Was gibt meinem Leben Sinn? Was ist mir misslungen? Wo möchte ich mich versöhnen?
5. **Älter werden.** Langsam loslassen, meine Grenzen akzeptieren lernen. Was will ich noch erreichen? Was sind die nächsten Schritte?

Anmeldung zum Biografiekurs:

Kurs A (Montagnachmittag)

Kurs B (Donnerstagabend)

(Kurs ankreuzen)

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Tel.

Evtl. E-Mail:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn an
Judith von Ah, Pfarrstutz 1,
3110 Münsingen

P: 079 452 53 70/ G: 031 721 03 73
oder judith.vonah@kathbern.ch

Anmeldung zum Biografiekurs:

Kurs A (Montagnachmittag)

Kurs B (Donnerstagabend)

(Kurs ankreuzen)

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Tel.

Evtl. E-Mail:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn an
Judith von Ah, Pfarrstutz 1,
3110 Münsingen

P: 079 452 53 70/ G: 031 721 03 73
oder judith.vonah@kathbern.ch