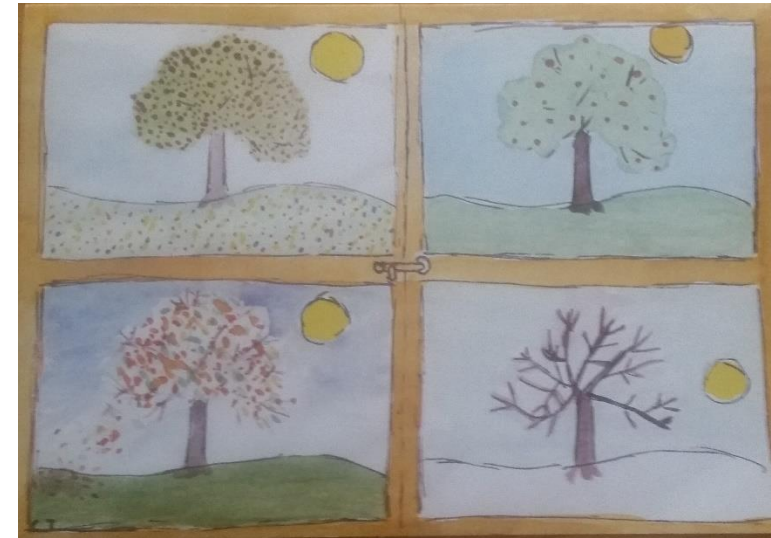


Auf den Spuren meines Lebens

Biografiekurs für Senior/innen



Daten: 5. + 19. Oktober, 2. + 16. + 30. November,
7. Dezember 2020

Zeit: jeweils montags 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seniorentreff Thun West,
FEG, Waisenhausstrasse 5, 3600 Thun

Leitung: Judith von Ah, Musiktherapeutin SFMT,
kath. Theologin

Kurskosten: werden von der Stadt Thun getragen

Anmeldung: bis 30. September 2020 an Judith von Ah,
Obermatt 7, 3624 Goldiwil (Thun)

www.musiktherapie-biografie.ch
oder info@musiktherapie-biografie.ch

Der Kurs findet statt bei mindestens 5
Personen und maximal 10 Personen.

*Zeichnung Titelbild: Claudia Thommen

Daten: 5. + 19. Oktober, 2. + 16. + 30. November,
7. Dezember 2020

Zeit: jeweils montags von 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seniorentreff Thun West,
FEG, Waisenhausstrasse 5, 3600 Thun

Leitung: Judith von Ah, Musiktherapeutin SFMT,
Theologin

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 erinnern wir uns an Gelungenes und Schönes, aber auch das Schmerzliche oder Mislungene hat Raum. Wenn wir Vergangenes integrieren und uns mit Schwierigem versöhnen können, eröffnen sich neue Lebenshorizonte und wir leben bewusster, intensiver.

Die Kurszeiten 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 Impulse, Bilder, Lieder, musikalische Elemente (Musik hören, Singen, Klangreisen, Improvisieren) und durch das gegenseitige Erzählen von Erfahrungen.

Eingeladen sind Erwachsene im Pensionsalter, 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 sechs Kurseinheiten

- 1: Einführung** Kennenlernen, Einstimmung mit Impulsen zur Biografie, eigene Namensgeschichte
- 2: Kindheit** Welches Ereignisse in meiner Kindheit haben mich geprägt? In welcher Kultur/ Gesellschaft bin ich aufgewachsen?
- 3: Jugendzeit** Wie bin ich eigenständig geworden? Welche Weichenstellungen waren massgebend? Wer oder was hat mich beeinflusst und geprägt?
- 4: Erwachsensein** Was war mir wichtig und wo setzte ich Schwerpunkte? Was gab/gibt meinem Leben Sinn? Gibt es Brüche? Wo möchte ich mich versöhnen?
- 5: Älter werden** Langsam loslassen, eigene Grenzen akzeptieren lernen. Was will ich noch erreichen? Ausblick nach vorn.
- 6: Lebensende** Wie denke ich übers Sterben? Was möchte ich vorher noch erledigen? Wie möchte ich Abschied nehmen?

Anmeldung zum Biografiekurs für Senior/innen

im Herbst 2020 in Thun:

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Tel.

E-Mail:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis Ende September 2020 an

Judith von Ah, Obermatt 7, 3624 Goldiwil
(Thun)

www.musiktherapie-biografie.ch
oder info@musiktherapie-biografie.ch

Anmeldung zum Biografiekurs für Senior/innen

im Herbst 2020 in Thun:

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Tel.

E-Mail:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis Ende September 2020 an

Judith von Ah, Obermatt 7, 3624 Goldiwil
(Thun)

www.musiktherapie-biografie.ch
oder info@musiktherapie-biografie.ch