

Auf den Spuren meines Lebens

Biografiekurs für Erwachsene



Daten: 13. + 27. Aug./ 10. + 24. Sept. und 1. Okt. 2022

Zeit: jeweils samstags 10.00 - 12.30 Uhr

Ort: KlangRaum, Bälliz 61, 3600 Thun
(im Waisenhaus, 2. Stock, Eingang hinten)

Leitung: Judith von Ah, Musiktherapeutin MAS + SFMT, Theologin

Kurskosten: 150.- FR. pro Person inkl. Unterlagen

Anmeldung: bis 3. August 2022 an Judith von Ah, Obermatt 7, 3624 Goldiwil (Thun)

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

Der Kurs findet statt bei mindestens 3 Personen.

Maximale Teilnehmerzahl 6 Personen.

Daten: Samstag 13. + 27. Aug./ 10. + 24. Sept. und 1. Okt. 2022

Zeit: jeweils von 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: KlangRaum, Bälliz 61, 3600 Thun,
(Waisenhaus, im 2. Stock)

Leitung: Judith von Ah, Musiktherapeutin SFMT

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 Misslungene hat Raum. Wenn wir Vergangenes integrieren und uns mit Schwierigem versöhnen können, eröffnen sich neue Lebenshorizonte.

Die Kurseinheiten 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 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, 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: Erwachsensein** 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? Wie denke ich über den Tod und das Sterben?

Anmeldung Biografiekurs Herbst 2022 in Thun:

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Telefon:

Mailadresse:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis 3. August 2022 an Judith von Ah,
Obermatt 7, 3624 Goldiwil (Thun)

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

Anmeldung Biografiekurs Herbst 2022 in Thun:

Name, Vorname:

Adresse:

.....

Telefon:.....

Mailadresse:

Jahrgang:

Ort, Datum:.....

Unterschrift:

Anmeldung: bis 3. August 2022 an Judith von Ah,
Obermatt 7, 3624 Goldiwil (Thun)

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