

**Daten:** 5. + 19. März, 2. /16. + 30. April 2025  
jeweils am Mittwoch 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum, Löwenmattweg 29,  
3110 Münsingen

**Leitung und Auskunft:**

Judith von Ah, kath. Theologin,  
Musiktherapeutin MAS + SFMT

Tel. 079 452 53 70

[judith.vonah@kathbern.ch](mailto:judith.vonah@kathbern.ch)

**Kosten:** 75 Franken pro Person, inklusive  
Kursunterlagen (die katholische und die  
reformierte Kirchgemeinde unterstützen  
den Kurs finanziell)

**Anmeldung:** bis am 23. Februar 2025 an

Judith von Ah, Obermatt 7, 3624 Goldiwil

[info@musiktherapie-biografie.ch](mailto:info@musiktherapie-biografie.ch) oder  
[judith.vonah@kathbern.ch](mailto:judith.vonah@kathbern.ch)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf  
**maximal 10 Personen.**

## Auf den Spuren meines Lebens

### Biografiekurs für Erwachsene



**Daten:** 5. + 19. März, 2. /16. + 30. April 2025  
jeweils am Mittwoch 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** kath. Pfarreizentrum, 3110 Münsingen

**Leitung:** Judith von Ah, kath. Theologin,  
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 Misserfolgreiche hat Raum. Wenn wir Vergangenes integrieren und uns mit Schwierigem versöhnen, 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 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, 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? Wie denke ich über den Tod und das Sterben?

**Anmeldung zum Biografiekurs 2025:**

**O    Mittwochabend 17.00 – 20.00 Uhr**

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Tel. ....

E-Mail: .....

Jahrgang: .....

Ort, Datum:.....

Unterschrift: .....

**Anmeldung: bis 23. Febr. 2025** an Judith von Ah,  
Obermatt 7, 3624 Goldiwil

[www.musiktherapie-biografie.ch](http://www.musiktherapie-biografie.ch) oder  
[info@musiktherapie-biografie.ch](mailto:info@musiktherapie-biografie.ch)

**Anmeldung zum Biografiekurs 2025:**

**O    Mittwochabend 17.00 – 20.00 Uhr**

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Tel. ....

E-Mail: .....

Jahrgang: .....

Ort, Datum:.....

Unterschrift: .....

**Anmeldung: bis 23. Febr. 2025** an Judith von Ah,  
Obermatt 7, 3624 Goldiwil

[www.musiktherapie-biografie.ch](http://www.musiktherapie-biografie.ch) oder  
[info@musiktherapie-biografie.ch](mailto:info@musiktherapie-biografie.ch)