

Von der Kunst des würdevollen Älterwerdens

Während man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach in den Tag hineinzuleben, so ist es an der Zeit, wenn die Schatten länger werden, sich mit den wirklich wichtigen Fragen auseinanderzusetzen: Wer bin ich? Wie wurde ich die Frau, die ich bin? Was ist noch zu erledigen? Was möchte ich in meinem Leben noch umsetzen?

Mit diesen Fragen sprengen wir unsere gewohnten Denkmuster von Abbau und dem Prozess des Älterwerdens, entdecken unser Erfahrungskapital und damit einen Garten der neuen Freiheiten.

Montag 28. Oktober 2019	Wie ich geworden bin, die ich bin Wer sich auf den Weg macht, sich zu erforschen, sich zu fragen, wie wir geworden sind, wie wir sind, wird darüber staunen, welche Zusammenhänge aus der eigenen Lebensgeschichte sichtbar werden.
Montag 11. November 2019	Freudiges würdigen – Belastendes abwerfen Wer nachts nicht schlafen kann, dreht sich nicht selten im Hamsterrad von negativen Erinnerungen, Schuldzuweisungen oder Selbstbeschuldigungen. Gerade mit dem Älterwerden ist es wichtig, die eigene Lebensgeschichte kennen zu lernen, sich mit sich selber zu versöhnen, um in einem guten Einverständnis zu leben.
Montag 23. Dezember 2019	Die Bedeutung der Weihnachtsgeschichte Jede Figur der Weihnachtsgeschichte ist Repräsentant menschlicher Verhaltensweisen, die in der Dramaturgie der Geschichte Aufgaben zu lösen hat. Übertragen auf die eigene Biografie, werden die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten aufgezeigt und in welcher Weise eine Umsetzung erfolgen kann.
Methode	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Referat zum Thema ✓ Reflexion und Austausch in Kleingruppen ✓ Zusammenfassung im Plenum
Kurszeiten	14.30 Uhr – 17.00 Uhr. Die Module können auch einzeln besucht werden.
Kursort	DenkBar, Gallusstrasse 11, 9000 St. Gallen
Leitung	Julia Onken
Kurskosten	Benefizveranstaltungen
Anmeldung	Bis spätestens 12. Oktober an kultur@denkbar-sg.ch

Lienhard.
Stiftung.

denk
bar