

Freitag, 06. März, 18.30 – 20.30 Uhr (Einführung)

13-teilige Biographie-Arbeit

Chutzenstrasse 59, 3007 Bern

F. Johanna Geiser, Biographie-Coach, Ravensburg



Das Buch meines Lebens

Ein Schreib- und Malworkshop

Dieser Kurs ist für alle Menschen offen, die Fragen an ihr Leben haben:

Sowohl für junge Menschen, die ihren Weg noch suchen,

als auch für Menschen, die schon auf eine längere Reise zurückblicken.

Deine Lebensgeschichte ist nicht nur ein Ablauf von Geschehnissen - sie ist eine Ressource: Sie trägt in sich das Geheimnis dessen, wer du bist, welchen Sinn deine Kämpfe haben und warum du hier bist.

Biographiearbeit eröffnet diese tieferen Schichten deines Lebensweges, die Antworten für dich bereithalten.

In diesem Kurs *gestaltest* du aktiv Kapitel für Kapitel das *Buch deines Lebens* aus kurzen, simplen Einheiten autobiographischen Schreibens und dem freien farblichen Ausdruck dessen, was sich nicht in Worte fassen lässt.

Dabei wird es immer wieder Gelegenheiten geben, deine Einsichten mit der Gruppe bzw. in Kleingruppen zu teilen.

Diese Erkundung möchte ich über ein Jahr hinweg begleiten und einen Raum für dich schaffen, deinem weisen inneren Lebenskünstler zu begegnen, der dieses Buch tätig ‚schreibt‘ und dir hilft, deinen Alltag mutig zu meistern.

Ziel ist es, am Ende des Kurses auf dein persönlich kreiertes Lebensbuch zu blicken und sagen zu können:



Ja, das ist mein Leben!

Darin liegen Schätze, die ich entdeckt habe und für mich nutzen kann und es birgt Perspektiven, die sich noch entfalten werden.
Ich kann darauf vertrauen.

Daten: Einführungsabend am Freitag den 06.03.26

dann jeden 4. Freitag im Monat, beginnend am 27.03.26

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Johannes-Zweig, Chutzenstrasse 59, 3007 Bern

Kosten: pro Abend CHF 40.00, Ermässigung möglich (Bargeld)

Anmeldung: rita.balmer@hispeed.ch

Wichtig: Teilnehmerzahl beschränkt

www.johannes-zweig-bern.ch