

Erwachsenenbildung / Abendzyklus  
**Innehalten – Sinn(e) entfalten**



Ben Mathis Seibel, unsplash

**Macht Ihr Leben Sinn?**

**Woraus schöpfen Sie Sinn in Ihrem Leben?**

**Wie nähren Sie Ihre Sinne und schaffen Raum für sinnhafte Erfahrungen?**

Zusammen gehen wir auf Spurensuche. Gönnen Sie sich vier Abende im Herbst, wo Sie sich Zeit nehmen, über den Sinn Ihres Lebens nachdenken, innehalten und Ihre Sinne wahrnehmen.



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Kőniz

## Programm

### Dienstag, 18. Oktober 2022 - Standortbestimmung

- Selbstreflexion zur momentanen Lebens-Balance und zur Befindlichkeit bezüglich verschiedener Lebensaspekte
- Input zur Salutogenese
- Anleitung zur Erstellung einer «Sinn-Biografie»

### Dienstag, 1. November 2022 - Bewusst werden

- Austausch «Sinn-Biografie»
- Interessenprofil erstellen

### Dienstag, 15. November 2022 – «Visionssuche»

- «Visionssuche»: auf der Spur der eigenen Vision

### Dienstag, 29. November 2022 - Umsetzungsschritt(e) festlegen

- Austausch über die Spurensuche der eigenen «Vision»
- Input und Anwendung des IKIGAI auf die eigene Lebenssituation
- Welche(n) Entwicklungsschritt(e) unternehme ich als nächstes?

## Methode

Die Abende bieten Nahrung für Körper, Geist und Seele. Nebst Inputs der beiden Kursleitenden ist viel Raum für Selbstreflexion und Austausch. Wir bewegen uns auch draussen und machen elementare Erfahrungen, welche unsere Sinn(e) ansprechen (Spaziergang, Achtsamkeitsübungen, Austausch am Feuer usw.).

## Kursleitung, Organisation und Anmeldung

- Kursleitung: Liselotte Stricker Meuli, Berufs- und Laufbahnberaterin und Visionscoach; Samuel Bertschinger, Persönlichkeitsentwickler und Erwachsenenbildner
- Ort und Zeit: Kirchgemeindehaus Wabern (Kirchstrasse 210, 3084 Wabern), 19 – 22 Uhr
- Kosten: Fr. 80.- (bar mitzubringen am 18. Oktober 2022)
- Infos und Anmeldung: [samuel.bertschinger@kg-koeniz.ch](mailto:samuel.bertschinger@kg-koeniz.ch) , Tel. 031 978 32 43

