

# Erwachsenenbildung / Abendzyklus

## Zwischenstopp: Sinn



Woraus schöpfen Sie Sinn?

In welchen Lebensbereichen erleben Sie Sinn?

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

Zusammen gehen wir auf Spurensuche. Gönnen Sie sich vier Abende im Frühling, wo Sie sich Zeit nehmen, über den Sinn Ihres Lebens nachzudenken, innezuhalten und Ihre Sinne wahrzunehmen.



## Programm

### Donnerstag, 27. April 2023 - Standortbestimmung

- Selbstreflexion zur momentanen Lebens-Balance und zur Befindlichkeit in diversen Lebensbereichen
- Input zu einem Modell der Gesundheitsförderung
- Anleitung zur Erstellung einer «Sinn-Biografie»

### Donnerstag, 11. Mai 2023 - Bewusst werden

- Austausch «Sinn-Biografie»
- Interessen- und Persönlichkeitsprofil

### Donnerstag, 25. Mai 2023 – Blick in die Zukunft

- Visionssuche: auf der Spur der eigenen Vision – In welche Richtung will ich mich weiter entwickeln?

### Donnerstag, 8. Juni 2023 - Umsetzungsschritt(e) festlegen

- Austausch über die Spurensuche der eigenen Vision
- 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 Sinne ansprechen (Spaziergang, Gedankenreise, Gespräch am Feuer usw.).

## Kursleitung, Organisation und Anmeldung

- Kursleitung: Liselotte Stricker Meuli, Berufs- und Laufbahnberaterin und Visionscoach; Samuel Bertschinger, Wirtschaftspädagoge und Persönlichkeitsentwickler
- Ort und Zeit: Kirchgemeindehaus Wabern (Kirchstrasse 210, 3084 Wabern), 19 – 22 Uhr
- Kosten: Fr. 80.- (bar mitzubringen am 27. April 2023)
- Infos und Anmeldung: [samuel.bertschinger@kg-koeniz.ch](mailto:samuel.bertschinger@kg-koeniz.ch) , Tel. 031 978 32 43
- Anmeldeschluss: Mittwoch, 19. April 2023