
**GUTEN
BERG**



**Heute beginnt der
Rest deines Lebens**

Samstag, 20. April 2024
Eine neue Lebensphase gemeinsam erforschen




GUTEN BERG

Eine neue Lebensphase gemeinsam erforschen

«Und plötzlich weisst du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.» Meister Eckhart

Jede neue Lebensphase bringt Chancen und Herausforderungen. Welche Ressourcen helfen uns, dem Älterwerden mit seinen physischen, psychischen und sozialen Veränderungen mutig und zugleich versöhnlich zu begegnen? Mit Dankbarkeit für das Schöne, ohne Bedauern für das Verpasste und ohne Verharmlosung der Verluste? Achtsamkeit hilft, diesen Weg mit mehr Bewusstheit zu gehen.

In diesem Tageskurs widmen wir uns einigen dieser Ressourcen und lernen, sie zu aktivieren. Mit Reflexionen, Austausch, Inputs, Meditation und sanfter Körperpraxis verinnerlichen wir sie und nähern uns der neuen Lebensphase an.

Referenten	Ursula Frischknecht und Jana Bickhard Bottinelli
Datum	Samstag, 20. April 2024, 9-17 Uhr
Beitrag	CHF 190, inkl. vegetarischem Mittagessen
Hinweise	Für Menschen ab 50 Jahren. Wir bitten um Anmeldung bis 2. April.
Anmeldung	

Haus Gutenberg
+423 388 11 33
anmeldung@haus-gutenberg.li



haus-gutenberg.li