

SO VIELE JAHRE SCHON GELEBT? WAS KOMMT NOCH?

Sehe ich die Möglichkeiten und Chancen des Älterwerdens oder beunruhigt mich der Gedanke an die kommenden Jahre?

An diesem Wochenende betrachten wir unseren Standort und richten den Kompass neu aus. Mit Methoden aus der Biografiearbeit und dem biografischen Schreiben bzw. Journal Writing werden wir:

- unseren Selbstwert stärken,
- Bilanz ziehen,
- Pläne machen,
- ungelebte Anteile entdecken und
- einen Blick auf unsere Lebensträume werfen.

**Zielgruppe:** 6-16 Menschen, die sich in ihren „mittleren Jahren“ fühlen (ca. von Mitte 40 bis Mitte 60).

TERMIN: 05.-06. APRIL 2024

(Freitag: 16 - 19 Uhr, Samstag: 9 – 12 und 13:30 - 17 Uhr)

ONLINE-SEMINAR VIA ZOOM

ortsungebunden & von zuhause aus - Begleitung durch zwei Trainerinnen pro Modul - PC/Laptop mit Kamera & Mikrofon erforderlich (die Teilnahme mit einem Tablet/Smartphone ist nicht möglich)

INVESTITION:

225 Euro, Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 200 Euro

REFERENTINNEN:

Erika Ramsauer, MTD |Coach | Supervisorin  
Sonja Kapaun, Dipl. Trainerin | Schreibpädagogin | Coach  
Infos und Anmeldung unter: [info@erikaramsauer.at](mailto:info@erikaramsauer.at)

# DAS LETZTE DRITTEL

ONLINE



"Man schaut  
in den Spiegel  
und sieht plötzlich  
einen älteren  
Menschen."

 Agile  
Biografien

[www.erikaramsauer.at](http://www.erikaramsauer.at)  
[www.schreibraum-linz.at](http://www.schreibraum-linz.at)