

Programm

Montag, 3. September 2018

- 14:30 Uhr Anreise, Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr **Anfangen. Kennen lernen.**
Wandelparade zum Wohlbefinden
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr **Workshops 1 – 3**

Dienstag, 4. September 2018

- 8:00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
12:00 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
18:00 Uhr **Kurzplenum**
18:15 Uhr Abendessen

Zur Halbzeit:
Vergnügliches Spiel –
spielerisches Vergnügen

Mittwoch, 5. September 2018

- 8:00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr **Frei-Räume erkunden.**
Sabbat-Zeit genießen.
12:00 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr **Workshops 4 – 6**
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**

Donnerstag, 6. September 2018

- 8:00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
11:00 Uhr **Abschlussplenum**
12:00 Uhr Mittagessen, dann Abreise

Teilnahmebeitrag: 455 Euro
incl. Übernachtungen und Verpflegung

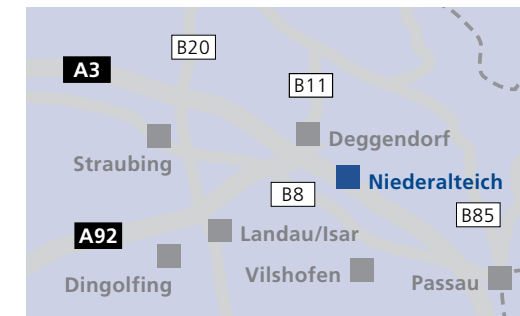
Die Werkwoche Biografiearbeit ist eine Kooperationsveranstaltung von LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. mit der Landvolkshochschule St. Gunther Niederalteich.

Organisation & Leitung:
Susanne Hölzl, Vorsitzende von LebensMutig
und Gesine Hirtler-Rieger, Lehrtrainerin
für Biografiearbeit

Anmeldung (mit Angabe Ihrer Workshops) bitte bis 31. Juli 2018 bei der LVHS unter:
anmeldung@lvhs-niederalteich.de

Anmelde- und Geschäftsbedingungen
Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet. **Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben.** Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 10 Euro, ab 2 Wochen 25 % und ab 1 Woche 50 % der Kursgebühr. Bei Absage ab Kursbeginn oder bei Nichterscheinen wird die Gebühr zu 100 % fällig.



Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111). Der nächste Bahnhof ist der Bahnknotenpunkt Plattling (mit IC-/EC-Anschluss) oder Deggendorf. Von dort holen wir Sie auf Wunsch gerne ab.

Bildungshaus und Landvolkshochschule St. Gunther e.V.
Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich
Telefon 0049 (0)9901 9352-0
Telefax 0049 (0)9901 9352-19
anmeldung@lvhs-niederalteich.de
www.lvhs-niederalteich.de

Rundum g'sund!

Biografiearbeit & Gesundheit

3. bis 6. September 2018



Werkwoche Biografiearbeit, die elfte!

Das LebensMutige Experiment der Werkwoche Biografiearbeit geht ins zweite Jahrzehnt! Eine Idee hat sich etabliert. Vier Tage Bildungsurlaub im Spätsommer. Ein Schwerpunktthema mit Variationen, durchgespielt in vier bis sechs Workshops. Überwiegend heiteres Wetter und ebensolches Rahmenprogramm. Kreativer kollegialer Austausch. Länderübergreifende LebensMutige Vernetzungen, Kontakte knüpfen, neue Freundschaften schließen, ...

„Rundum g’sund“ ist das Motto.

Zur Wahl stehen Workshops zu Übergängen, Standortbestimmung in der Lebensmitte, Salutogenese, Bilanz ziehen & Lebenstänze. Sie entscheiden sich bei der Anmeldung für 2 der 6 Workshops. Zur Halbzeit gibt es ein spielerisch-vergnügliches Abendprogramm und einen Vormittag für „Frei-Räume“. Eröffnungs- und Schlussplenum machen die Tage zu einer rundum g’sunden Sache.

Herzlich willkommen in Niederalteich!

Susanne Hölzl & Gesine Hirtler-Rieger

Workshop 1: Gesundheit erleben Bewährtes erkennen – Neues wagen

Bin ich gesund? Oder bin ich krank? Diese scharfe Trennung gibt es nicht, folgt man dem Konzept der Salutogenese. Gesund sein, das ist ein aktiver Prozess, den wir beeinflussen können – und wir wissen genau, was uns gut tut.



Wir nehmen in den Blick, was uns von Kindesbeinen an stärkte und probieren Neues aus: die Heilkraft der Musik und die Ermutigung durch kreatives Schreiben.

Leitung: **Gesine Hirtler-Rieger, M.A.** | Vilshofen | Schreibtrainerin und Germanistin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit www.schreibwerkstatt-passau.de

Andrea Parzefall | Waldkirchen | Koordinatorin in der Erwachsenenbildung | Lehrtrainerin für Biografiearbeit www.ich-über-mich.de

Workshop 2: Einverstanden!

Von der Kunst, Bilanz zu ziehen



„Eigentlich war es schön. Manchmal auch seltsam. Ich hatte viel Glück.“ Das sind die letzten Worte des Großvaters in dem Kinderbuch „Opas Engel“. Eigentlich meint: Im Grunde. Im Wesentlichen.

Die Frage nach dem Eigentlichen in unserer Biografie sollten wir nicht aufs Ende verschieben. Immer wieder mal Resümee ziehen mitten im Leben: Dazu „experimentieren“ wir im Workshop mit kreativen Methoden. Es geht um Abschiede, Versöhnung, Dankbarkeit, Einverständnis. Psychologen bestätigen: Wertschätzendes Bilanzieren lässt zufriedener und gelassener werden, ist also eine gesundheitsfördernde Maßnahme.

Leitung: **Konrad Haberber**, Hauzenberg
Dipl.-Theologe | Dipl.-Erwachsenenbildner | Lehrtrainer für Biografiearbeit | k.haberger@web.de



Workshop 3&6: Tänze durch das Leben Lass dich bewegen & von der Musik berühren

Wir werfen einen ganz eigenen Blick auf unser Leben. Wir schauen auf unsere Lebensspur, auf Überraschungen, Höhepunkte und Wendepunkte. Es ist die Einladung, Erfahrungen und Erinnerungen aus dem Leben tanzend zu erspüren und in Bewegung auszudrücken.

Im freien Tanz, zu inspirierender Musik und ansprechenden Rhythmen werden wir Situationen und Empfindungen nachspüren, aber auch die Energie und Unterstützung der Gemeinschaft mit langsamen und beschwingten Kreistänzen erleben. In diesem Workshop trifft die Musik auf unseren Körper, unsere innere Stimme und unsere Erinnerungen.

Leitung: **Mathilde Hüttinger** | Maisach | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Tanzleiterin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit
mathilde.huettinger@lebensmutig.de

Workshop 4: Nicht mehr da, noch nicht dort Übergänge achtsam gestalten

Wenn wir Altes verlassen, das Neue aber noch nicht da ist, dann befinden wir uns im Übergang, einer wichtigen Veränderungsphase.

Wenn wir uns hier Zeit geben und Unsicherheit aushalten, dann kann es eine kreative Phase werden, in der vieles, auch Überraschendes, möglich ist.

In diesem Kurzseminar leuchten wir anstehende persönliche Übergänge dieser Phase zwischen Altem und Neuem aus, spüren in sie hinein, heißen verschiedene Möglichkeiten willkommen und bringen das Neue ins Leben.



Leitung: **Hansjörg Auer** | Sterzing
Organisations- & Personalentwickler in der Südtiroler Landesverwaltung | Trainer für Biografiearbeit
hansjoerg.auer@lebensmutig.de

Workshop 5: 50 Plus – Fit in die Zukunft

50 Plus. Das sind wir: Frauen und Männer mit unterschiedlichsten Lebensentwürfen, reich an Erfahrungen, vielfältigem Wissen und Können. Wir haben Herausforderungen gemeistert und manche Übergänge geschafft. Unsere Alltagsgeschäfte haben uns fest im Griff.

Es ist nie zu früh darüber nachzudenken, wie wir die Zeit bis zur Pension aktiv und lebenslustvoll gestalten, für einen fließenden Übergang in eine gute nachberufliche Lebensphase. Gönnen wir uns Zeit über das JETZT nachzudenken. Eine Standortbestimmung hilft dabei. Im Mittelpunkt stehen wir mit unseren Ressourcen, Möglichkeiten und Plänen.



Leitung: **Susanne Hölzl, MA** | Göming
ZÜNDHÖLZL e.U. | Unternehmensberatung & Training | Lehrtrainerin für Biografiearbeit
www.zuendhoelzl.at

