

**Workshop 6:**  
**Tanzend durchs Leben**  
*Tanz & Rituale*

**Tanz und Rituale geben Struktur, Halt und Sicherheit. Durch die Wirkung der Musik, einfache Tanzschritte und die Ausrichtung auf die Mitte, stärken wir unser Wohlbefinden, wecken Lebensfreude und eröffnen ein Gefühl der Verbundenheit mit der Gemeinschaft.**

So entfaltet Tanz eine heilende Kraft und fördert unsere Gesundheit. In diesem Workshop werden Methoden der Biografiearbeit zu verschiedenen Themen (meine Vielfältigkeit, Erinnerungen, Kraftquellen und Rollen in meinem Leben) angewandt und mit meditativen Tänzen vertieft.



Die Freude am gemeinsamen Austausch und Tun stehen dabei im Vordergrund. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Barbara Wiedner**  
Miesbach | Sozialpädagogin BA |  
Musikpädagogin MA |  
Trainerin für Biografiearbeit



**Program m**

**Montag, 2. September 2024**

- 14:30 Uhr Anreise, Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr **Lachen ist gesund**  
Tipps & Tricks aus dem Bauch-  
laden des Clowns | Susanne Hölzl
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr **Workshops 1 – 3**

**Dienstag, 3. September 2024**

- 8:15 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**
- 17:45 Uhr Kurzplenum  
**Abschluss Workshops 1 – 3**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr **Bühne frei für eure Talente!**  
**Musik und Impro**

**Mittwoch, 4. September 2024**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr **Beweglicher werden, beweglich bleiben** mit Hansjörg Auer
- Ernährungsimpulse nach Hildegard von Bingen** mit Angela Jakob
- Freiraum für mich**
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Workshops 4 – 6**

- 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**

**Donnerstag, 5. September 2024**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
- 11:00 Uhr **kraftvoll – Wieviel Selbstsorge ist gesund?** | Zum Abschluss
- 12:00 Uhr Mittagessen und Abreise

**Organisatorisches**

**Kursgebühr: 280 Euro**

**Pension: 240 Euro EZ mit Dusche**  
**210 Euro EZ mit Etagedusche**  
jeweils incl. Verpflegung.

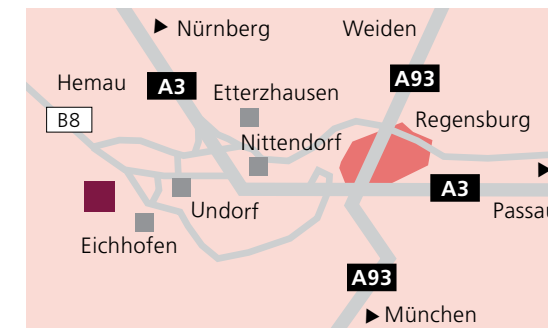
**Anmeldung bis Freitag, 9. August 2024**  
(mit Angabe der Workshops) im Haus Werdenfels  
unter: [www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de) oder  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

*Die Werkwoche Biografiearbeit ist eine Kooperationsveranstaltung von LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. und dem Haus Werdenfels in Nittendorf*

**Organisation & Leitung:**  
*Elisabeth Paukner, Stellvertretende Leitung Haus Werdenfels; Susanne Hölzl & Gesine Hirtler-Rieger, Lehrtrainerinnen für Biografiearbeit nach LebensMutig; Ruth Bühler-Schuchmann, Vorstand LebensMutig e.V.*

**Anmelde- und Geschäftsbedingungen**

Bei einer Absage nach dem 13. August erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe der Kursgebühr. Leistungen, die während der Werkwoche nicht in Anspruch genommen werden, können nicht erstattet werden.



**Anfahrtsplan**

Mit dem Auto erreichen Sie Haus Werdenfels am besten über die Autobahn Regensburg-Nürnberg. Bei der Ausfahrt Nittendorf (Etterzhausen-Hemau-Undorf) rechts ab Richtung Hemau, nach einigen Metern links abzweigen Richtung Undorf. Nun den Hinweisschildern „Haus Werdenfels“ folgen. Durch Undorf hindurch; beim Netto-Markt links ab Richtung Eichhofen; dort nach einer Brücke rechts fahren. Unsere Bahnstation ist Undorf. Fußweg von dort nach Werdenfels ca. 2 km. Wir holen die Gäste vom Bahnhof ab

**Haus Werdenfels**

Waldweg 15, 93152 Nittendorf  
Telefon 0049 (0)9404 9502-0  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)  
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)



**HAUS WERDENFELS**

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien



*kraftvoll*  
*Gedeihen in widrigen Zeiten*

**2.–5. September 2024**  
**17. Werkwoche Biografiearbeit**

Kreativ sein,  
nachdenken,  
arbeiten mit Lebens-  
Geschichten



## WERKWOCHE Biografiearbeit

**kraftvoll** starten wir in den Herbst, mit einem Bildungsurlaub im Haus Werdenfels

**achtsam & humorvoll** nähern wir uns dem Thema Gesundheit. Die Möglichkeiten zur Selbstsorge sind vielfältig:

**kreativ** entstehen Bilder, Texte und Fundbücher

**beweglich** mit pilgern und tanzen

**unterstützend** durch die Beschäftigung mit unserer Widerstandskraft und dem Burnout

**bereichernd** in der Begegnung mit vielfältigen Lebenswegen und Ideen für den Lebens- und Berufsalltag

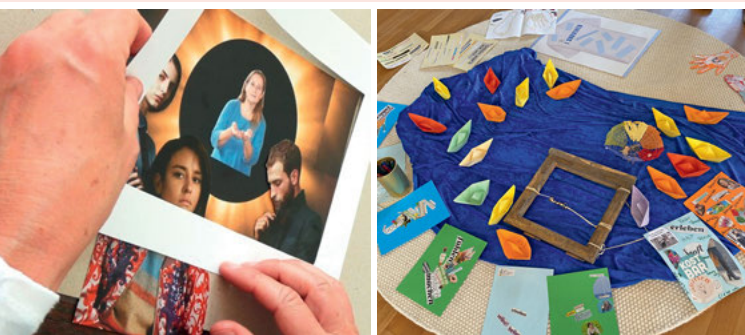
**lustvoll** neue Kontakte knüpfen, miteinander arbeiten, lachen, plaudern, schmausen, ...

**anregend** mit Impulsen aus der Körperarbeit und gesunden Ernährung nach Hildegard von Bingen.

Sie entscheiden sich bei der Anmeldung für zwei der sechs Workshops.

Im Exerzitien- und Bildungshaus der Diözese Regensburg Haus Werdenfels im Labertal heißen wir Sie herzlich willkommen.

Elisabeth Paukner, Gesine Hirtler-Rieger, Susanne Hölzl und Ruth Bühler-Schuchmann



### Workshop 1: Schätze für die Gesundheit *Schreiben & Collagen*

**Wir nähern uns dem Begriff Gesundheit von unterschiedlichen Seiten. Um dem eigenen Gesundheitsverständnis auf die Spur zu kommen, kombinieren wir Methoden des biografischen Schreibens und der SoulCollage®, einer besonderen Form der Collagearbeit mit Zeitschriftenbildern.**

Während des kreativen Geschehens finden Sie heraus, wie und wobei Sie sich gesund fühl(t)en und wie Sie Ihre Ressourcen nutzen können. Mit kurzen Texten, Gedichten und Collage-Karten entstehen kleine Schätze, die Freude bereiten. Sie stecken voller überraschender Erkenntnisse. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Bild- und Arbeitsmaterial ist vorhanden.



**Cornelia Ullrich**  
Frankfurt am Main | Sozialwissenschaftlerin M.A. | Stressbewältigung | Biografiearbeit, SoulCollage®



**Susanne Westphal-Gerke**  
Kiel | M.A. | Trainerin für Biografiearbeit und kreatives Schreiben | [www.schreibraum-kiel.de](http://www.schreibraum-kiel.de)

### Workshop 2: Das Immunsystem der Seele stärken *Resilienztraining für Erwachsene*

**Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert.**

Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem ganz unterschiedlich um. Manche Menschen integrieren es schnell in ihr Leben, andere drohen daran zu zerbrechen.

Der entscheidende Faktor, wie schnell wir nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommen, ist die Resilienz des Einzelnen.

Mit Hilfe des Resilienztraining werden Faktoren wie Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult.



**Michaela Blattnig**  
Regensburg | Dipl. Sozialpädagogin | Resilienztrainerin | Referentin für Ehrenamtsentwicklung | [www.michaela-blattnig.de](http://www.michaela-blattnig.de)

### Workshop 3: Wann, wenn nicht jetzt? *Pilgern und Biografiearbeit*

**Pilgern – ein Spiegelbild unseres Lebensweges. Es geht ums Aufbrechen und Loslassen, ums Unterwegssein und das erhebende Gefühl, ein Ziel zu erreichen.**

Schritt für Schritt gehen wir einen innerlichen und äußerlichen Weg, lauschen unserer Herzensstimme und erspüren mit allen Sinnen, was nach Aufbruch, Wachstum und Freiraum im Leben lockt. >

Unterwegs erwarten dich spirituelle Impulse, aktives und meditatives Tun, gedankliche Reflexion, stille Innenschau und kreative Schreibimpulse. In der Bewegung und Begegnung mit und in der Natur werden wir auf Wegen rund um Werdenfels den eigenen Lebensweg liebevoll und wertschätzend in den Blick nehmen. Bitte mitbringen: bequeme Wanderschuhe, Regen/ Sonnenschutz.



**Margret Thome**  
Mechernich | Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V. | Selbständige Gestaltpädagogin und Systemische Coachin | [www.margret-thome.de](http://www.margret-thome.de)

### Workshop 4: Das Fundbuch *intensiv-er-leben*

**Sie lernen das Konzept des Fundbuchs kennen, eine erweiterte Form der Biografiearbeit, die über das jahrhundertealte Tagebuchschreiben hinaus geht und spannende handwerkliche Ausdrucksmöglichkeiten einschließt.**

Das genreübergreifende Ausschneiden, Kleben, Malen, Drucken und Schreiben spricht gezielt beide Hirnhälften und damit unser ganzes Aktionspotential an. Die Vernetzung verhilft zu Lösungen in scheinbar festgefahrenen Situationen. Sie reflektieren Vergangenes und erschaffen dabei Wertschöpfung für die Gegenwart.

Sie erleben, dass FinderInnen-Augen mehr sehen als Alltagsaugen.

Ein Starterpaket mit Materialien für das Leben mit Ihrem Fundbuch kann für 45 Euro bei der Kursleiterin erworben werden. >



**Anke Mühlig**  
Berlin | Ergotherapeutin | Dozentin in der Erwachsenenbildung | Buchautorin | freischaffende Künstlerin | [www.anke-muehlig.de](http://www.anke-muehlig.de)

### Workshop 5: Für sich selbst brennen *Mit achtsamer Selbstfürsorge gesünder leben*

**Gelassen statt unruhig. Entspannt statt gestresst. Geduldig statt gehetzt. Brennen, ohne auszubrennen – all das wünschen wir uns doch für uns. Die Realität sieht oft anders aus, aber die gute Nachricht ist: Wir können dem Burnout entkommen.**

Der Workshop lädt ein, auf sich selbst und auf die eigenen, im Laufe des Lebens gelernten und lange eingeübten Stress-Muster zu schauen, sie zu hinterfragen und zu durchbrechen. Wir erfahren, wie ein liebevoller Blick auf uns selbst unsere Gesundheit auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene stärkt. Und wie kleine Übungen im Alltag uns zufriedener machen können. Schon Hildegard von Bingen wusste: „*Wir sind nicht auf der Welt um perfekt zu sein. Wir sind hier, um glücklich zu sein.*“



**Isabell Funk**  
Rödersheim-Gronau | Heilpraktikerin | Physiotherapeutin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit