

## Tanzwochenende mit Biografiearbeit



**Die eigenen Stärken/Ressourcen durch kreative Methoden der Biografiearbeit (wieder-) entdecken und tanzend vertiefen**

Freitag, 16. Mai 2025 \* 18.00 Uhr –  
Sonntag, 18. Mai 2025 \* 13.00 Uhr

Mit kreativen Methoden aus der Biografiearbeit können wir uns Fähigkeiten und Stärken bewusst machen, die uns in der Vergangenheit geholfen haben, Herausforderungen zu meistern. Wir können unsere eigene Vielfältigkeit (neu) entdecken, aus unseren Kraftquellen schöpfen, gestärkt in der Gegenwart leben und reflektierte Entscheidungen für unsere Zukunft treffen.

Tanzend empfinden wir unsere Lebensfreude und kommen zur Ruhe – eingebunden in die Gemeinschaft und doch individuell holen wir Kraft für den Alltag.

In diesem Workshop werden wir uns mit unserer Vielfältigkeit und Einzigartigkeit sowie unseren Fähigkeiten und Stärken beschäftigen und aus unseren Kraftquellen schöpfen. Anhand von Texten und kreativen Methoden der Biografiearbeit gehen wir auf Spurensuche in unserem Leben, geben unseren Erinnerungen Achtsamkeit und Wertschätzung.

Mit Kreistänzen bewegen wir uns zu den Themen, geben uns Zeit und Raum, bei uns anzukommen und bei uns zu sein. Wir gehen eingebunden in die Gemeinschaft, gestärkt durch die Hinwendung zur Mitte, auf der Kreislinie im Fluss des Lebens, manchmal zögerlich, mal einen Schritt zurück, aber immer stetig voran.

### Kursleitung:



Barbara Wiedner  
Sozialpädagogin B.A.,  
Musikpädagogin M.A.  
Referentin für Biografiearbeit

### Kosten:

Kursgebühr: 120, -- €  
Pension: 145, -- € (im EZ mit DU/WC)  
(Pensionskosten ab 2025 zuzüglich MwSt.)



Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-20

[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

