

WORKSHOP
BIOGRAFIEARBEIT &
SCHREIBEN - ONLINE

“DAS LETZTE DRITTEL”

TERMIN: 12.-14. NOVEMBER 2026

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



www.erikaramsauer.at
www.schreibraum-linz.at

"DAS LETZTE DRITTEL" - ONLINE

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:

Menschen, die sich in ihren „mittleren Jahren“ fühlen (ca. von Mitte 40 bis Ende 60).

REFERENTINNEN:

Erika Ramsauer, MTD | Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Supervisorin
Sonja Kapaun | Schreibpädagogin, Texthebamme, system. Coach

TERMINE & SEMINARZEITEN:

Donnerstag, 12. November 2025: von 18–21 Uhr
Freitag, 13. November 2026: von 16–19 Uhr
Samstag, 14. November 2026: von 10–13 Uhr

TN-GEBÜHR: 260,00 Euro

ANMELDUNG:

kapaun@schreibraum-linz.at oder info@erikaramsauer.at

