

# Workshop

## „Lebensübergänge gut gestalten“

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen – mal ist es der Auszug der Kinder, die Trennung vom Partner, mal sind es berufliche Veränderungen oder andere Wendungen, die uns zwingen, Abschied zu nehmen und uns zugleich Neuem zu stellen. Wie gut, wenn es gelingt, diese Lebensübergänge trotz aller Unwägbarkeiten als Chance zu begreifen – für persönliches Wachstum, für eine Neu-Entwicklung. Wie das gelingen kann?

- mit Biografie-und Symbolarbeit, indem Du Dich u.a. fragst, was zu würdigen war und, worauf Du Dich freuen darfst
- in dem wir Raum geben für Austausch und Reflexion
- Mit Körperarbeit und Entspannungsübungen sowie Übungen für einen Blick nach vorn, um z.b. neue Perspektiven zu entwickeln.

Bitte an diesem Tag bequeme Kleidung und ein kleines Verpflegungspaket inkl. Getränk mitbringen!

**SAMSTAG, 22.10.2022 von 10.00 - 18.00 UHR**

- **Referentin:**

Frau Annett Saal, Beraterin im BSZ  
Beratungs-und Seelsorgezentrum St.Petri in Hamburg  
und Frau Marianne Lammers-Wintjen, Beraterin bei BEST

- **Ort:**

Gymnastikhalle der Schlossschule •  
Schulstraße 4 • 22926 Ahrensburg  
Teilnehmerzahl ab 6 bis max.12  
Personen

- **Anmeldung & Infos:**

frauenberatung@best-ahrensburg.de  
Telefon: 04102.821111

- **Kosten:**

60,00 €

