



MuA-Lebensberatung

■ Interaktive Themenseminare (in kleinen Gruppen)

Neben den persönlichen Gesprächen bieten wir zudem interaktive Themenseminare für kleine Gruppen an. Verschiedene Persönlichkeiten treffen sich hier zu ausgewählten Themen und bringen sich in diesem Kreis ein.

■ Preise Einzel- und Gruppengespräche (pro Person, exkl. Unterlagen)

- Persönliche Gespräche pro Stunde Fr. 95.--
- Gruppengespräche (pro Person und Stunde, max. 8 bis 10 Leute) Fr. 95.--

Gesprächsführung, Ausbildung, Daten und Durchführungsorte

Die Gespräche werden von Roland P. Poschung, dipl. Sozialarbeiter OSSA, Erwachsenenbildner und Supervisor geführt. Während 30 Jahren hat er wertvolle Erfahrungen in Firmen und sozialen Institutionen gesammelt. Er gilt als Medien- und Ausbildungsspezialist und ist Inhaber der gleichnamigen Firma, die ihren Sitz in Bronschhofen SG hat. Zudem arbeitet er für Gemeindeverwaltungen sowie Klein- und Mittelunternehmen.

Daten und Durchführungsorte für Gespräche/Seminare werden abgesprochen.

Weitere Vorträge, Seminare und Workshops

«Life-Work-Balance», «Lebensfreude als Chance», «Ein-Tauchen und Los-Lassen», «Mentaltraining». «Ich und mein Leben im Hier und Jetzt», «Motivation», «Zwischen Trauer und Glück». «Lust, Frust und Leidenschaft», «Best Age oder Die zweite Halbzeit des Lebens», «Ein Hauch von Ewigkeit – Herausforderung Alltag», «Persönliche Aufstellungsarbeit in Beruf und Privatleben», «Input. Output. Kaputt – Burnout und die Wahrnehmungen».

Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....



MuA-Lebensberatung

Die Zeit ist reif ...



Mein Umgang mit dem Altwerden, Loslassen und – trotzdem Lebensfreude haben

- Altersthemen im Überblick
- Individuelle, persönliche und diskrete Gespräche
- Interaktive Themenseminare (in kleinen Gruppen)
- Preise (pro Person, exkl. Unterlagen)

MuA-Lebensberatung / Adresse für Fragen und Anmeldungen

Roland P. Poschung, Dipl. Sozialarbeiter OSSA / Erwachsenenbildner
Steigstrasse 11, CH – 9552 Bronschhofen / Schweiz
Telefon 0041 (0) 71 910 08 00, Fax 0041 (0) 71 910 08 01
E-Mail: poschung@mua.ch, Homepage: www.mua.ch



MuA-Lebensberatung

■ **Altersthemen im Überblick**

Nachfolgende Stichworte können Ihnen helfen, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. Vielleicht haben Sie dann den Wunsch Ihre anstehenden Themen, Sorgen und Vorkehrungen mit uns zu besprechen. Je nach Bedarf ziehen wir – in Absprache mit Ihnen – weitere Experten und Institutionen, wie beispielsweise die Pro Senectute, bei.

- Lebensfragen im Alter (Ich, PartnerIn, meine Familie, mein Umfeld)**
- 50+ oder Älterwerden für Anfänger**
- Existenzängste**
- Mein persönlicher Umgang mit dem Älterwerden**
- Einfach sein. Einfach mit jemandem offen reden.**
- Im vertrauten Gespräch das Loslassen üben**
- Liebesleben**
- Wie wir uns im Alter verändern**
- Lebe Dein Leben. Lust auf Tapetenwechsel?**
- Neue Freiheiten im Alter**
- Entdecke die süßen Seiten des Älterwerdens**
- In Erinnerungen schwelgen – und trotzdem im Hier und Jetzt sein**
- Beziehungen im Alter fordern uns heraus**
- Das Bewusstwerden von eigenen Defiziten**
- Ich und meine Familie**
- Einsam – Einsamkeit: Aufbruch zu Gemeinsamkeiten**
- Es ist Zeit für Wichtiges in meinem Leben**
- «Ich möchte jung sterben – aber so spät wie möglich!»**
- Trauerarbeit (bei Mensch und Haustier)**
- Hinschied im Freundeskreis – wie weiter?**
- Wie stelle ich mir mein Sterben vor?**
- «Mir läuft in meinem Leben die Zeit davon!»**
- Zufriedenheit im Alter trotz Gebrechen**
- In Frieden (auseinander) gehen**
- Was ich noch zu sagen hätte ... – und mich nicht wage!**
- Abschiedsrede**
- Weitere Themen von mir könnten sein ...**

1.
2.
3.

→ **Die zu Ihnen passenden Themen bitte ankreuzen!**



MuA-Lebensberatung

■ **Individuelle, persönliche und diskrete Gespräche**

Gemeinsam mit Ihnen besprechen wir Ihre Ausgangssituation und nehmen Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse. Sie wählen die Themen aus, die wir miteinander beleuchten und besprechen. Einfühlsam und hilfreich suchen wir zusammen nach passenden Lösungen.



Häufig gehörte Zitate ...

«Ich bin jetzt in einem Alter, wo ich meine Angelegenheit endgültig klären möchte, aber ich fühle mich manchmal überfordert».

«Zwar bin ich nicht mehr jung, aber alt bin ich auch wieder nicht! Ich will noch mehr erleben und glücklich sein».

«Altwerden ist für mich Aufbruch in eine neue Lebensform!»

«Loslassen! Einfach gesagt. Aber wie?»

→ **Sagen Sie uns, was Sie bewegt!**