Im Alter neuen Sinn suchen und finden

Jahreskurs 2019

lassalle haus

Rückblick
und Wertschätzung

Versöhnung

Herausforderungen
und Perspektiven

Das Beste kommt noch

Es gibt sie: Ältere Menschen, die zu ihren Jahren stehen und dankbar der Vergangenheit gedenken, ohne sie zu vergolden. Sie sind weise und strahlen Güte und Wärme aus. In ihrer Nähe fühlen wir uns wohl. An Menschen, die so werden möchten, richtet sich diese neue Seminarreihe.

«Sei was du bist.
Gib was du hast.»
Rose Ausländer

Gemeinsam machen wir uns auf, zurückzuschauen, Erfolge und Misserfolge anzuerkennen und den Lebensweg als Ganzes wahrzunehmen. So mag sich ein Bewusstsein für das gelungene Leben einstellen – nicht zuletzt trotz der erlittenen Enttäuschungen und Schmerzen. Wir informieren uns über medizinische, juristische und finanzielle Themen des Alterns und gehen für uns stimmige Entscheide an. Auf diese Weise werden wir bereit, uns Fragen zu stellen wie: Welche Zukunft ist vorstellbar, wünschbar? Was lässt mein Herz höher schlagen? Wie gestaltet sich eine altersgemässe, lebensfördernde Position in einer jugendverliebten Gesellschaft?

Anders gefragt: Was bedeutet ein «gutes Leben» – für mich und für die Welt?

Informationsveranstaltungen

Montag, 12.11.2018
Montag, 14.01.2019
jeweils von 10 – 16 Uhr

Veranstaltungsort
Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach ZG

Kennenlernen, Vorstellung des Programmes. Alle sind herzlich eingeladen, die an diesem Thema interessiert sind.

Kursprogramm

Die 18 Kurstage gliedern sich in 4 dreitägige Seminare und insgesamt 6 Vertiefungstage.
Die Fachreferate dienen zur Inspiration. Kursleiterin Ursula Popp unterstützt anschliessend den Prozess der Selbst- und Sinnfindung. Sie begleitet die Teilnehmenden an sämtlichen Kurstagen bei Einzel- und Gruppenarbeit, in Zeiten der Meditation und Stille, bei Leibübungen und Wanderungen.

I Biografiearbeit

24.–27.02.19 | 18.30–16.00

Im Rückblick das gelebte Leben wertschätzen und Sinn entdecken.

Referentinnen:
Ursula Eichenberger, Journalistin
P. Perrig-Chiello, emer. Prof. für Entwicklungspsychologie

Vertiefungstage:
01.04. und 29.04.19 | 10.00–17.00

II Trauer & Versöhnung

26.05.–29.05.19 | 18.30–16.00

Abschied nehmen von dem, was nicht mehr ist – und vielleicht nie war und sich mit der Vergangenheit versöhnen. Alte Denk- und Verhaltensmuster – darunter auch religiöse – überprüfen und zur eigenen innersten Quelle finden.

Referenten:
Niklaus Brantschen,
Jesuit und Zen-Meister
Regula Gasser, Psychologin und Theologin

Vertiefungstage:
01.07. und 29.07.19 | 10.00 – 17.00

III Med. und jur. Herausforderungen

25.08.–28.08.19 | 18.30–16.00

Sich dem eigenen Sterben und dem Tod der Nächsten stellen. Finanzielle Fragen klären, Patientenverfügung erstellen, Entscheide zu letztwilligen Regelungen vorbereiten. Lernen, Gespräche zu diesen Themen im persönlichen Umfeld zu führen.

Referenten: Suzanne Kyburz, Ärztin, Alterspsychiatrie
Daniel Trachsel, Rechtsanwalt

Vertiefungstage:
07.10. und 28.10.19 | 10.00–17.00

IV Perspektiven und Visionen

24.11.–27.11.19 | 18.30–16.00

Meine Berufung als weiser älterer Mensch (Elder) im Dienste der kommenden Generationen, der Welt und Umwelt entdecken und so die gewonnene Weisheit des eigenen Lebens fruchtbar machen.

Referentin:
Ingrid Riedel, Psychologin

Tagesstruktur

Die Seminare verlaufen prozessorientiert und richten sich nach den Bedürfnissen der Gruppe. Folgende Elemente sind Teil der einzelnen Seminare:

- Fachreferate zu Beginn jedes Seminars
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Zeiten der Stille
- Gelegenheit zu Meditation und Gottesdienst
- Angebote zu Leibübungen und Wanderungen

Zwischen den einzelnen Kursblöcken ist Zeit für die Nach- und Vorarbeit. Die Vertiefungstage bieten Gelegenheit, sich zu begegnen, auszutauschen, Fortschritte zu überprüfen und allfällige Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Teilnehmende

Eingeladen sind Menschen, die ganz oder weitgehend aus dem Erwerbsleben ausgestiegen sind. Sie bringen Interesse mit, das gelebte Leben zu reflektieren und ihre unmittelbare und weitere Zukunft bewusst zu gestalten, zum eigenen Wohle und dem der Welt.

Voraussetzungen

Offenheit für die vielschichtigen Themen des Älterwerdens. Bereitschaft, sich in einem aktiven Prozess auf sich und den eigenen Weg einzulassen und zwischen den Seminarblöcken die selbst gestellten Aufgaben zu bearbeiten.

«Das Thema Biographie betrifft jeden von uns. Es geht dabei nicht nur um das eigene Leben, sondern auch um den Versuch zu verstehen, wie einmalig und vielgestaltig sich das Leben anderer Menschen entfaltet.»

Bea N., Teilnehmerin
«Das Beste kommt noch, 2018»

Kursleitung

Ursula Popp
Berufs- und Laufbahnberaterin
Zen Assistenz Lehrerin (Hōshi)

Geb. 1951 in St. Gallen. Nach entsprechender Ausbildung arbeitete sie während Jahren als Berufs- und Laufbahnberaterin. Mitte der 90iger Jahre folgte ein Studium in Chinesischer Medizin in den USA. Dort gründete sie eine Schule im Bereich Körperarbeit und leitete diese über 15 Jahre. Christlich geprägt, Zen Weg seit 30 Jahren hat sie sich während der letzten Jahre intensiv mit dem Älterwerden auseinandergesetzt. Inspiriert vom indianischen Verständnis des «Elder» hat sie entsprechende Kurse für ältere Menschen entwickelt und durchgeführt. Ursula Popp lebt und wirkt im Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn.
ursulapopp.com

«Ein Thema welches mich über ein ganzes Jahr begleite. Kein Schnellschuss, sondern dranbleiben und vertiefen, das entspricht meiner Welt!»

Elsbeth S., Teilnehmerin
«Das Beste kommt noch, 2018»

Kursdetails

Kurstitel: Das Beste kommt noch
Kursnummer: 2019/N01
Kursbeginn: 24.02.19
Kurskosten: 18 Kurstage
exkl. Pensionskosten CHF 3490

Die Seminarreihe kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Einzelzimmer
mit DU/WC plus Vollpension
CHF 150/Tag*

Einzelzimmer
mit Lavabo plus Vollpension
(DU/WC auf der Etage)
CHF 110/Tag*
exkl. Kurtaxen

Das Lassalle-Haus

Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten bietet einen idealen Rahmen für die anvisierten Ziele und Rückzugsbedürfnisse der Kursteilnehmenden: Die Architektur ist wohltuend, das Raumangebot grosszügig, der Park harmonisch eingebettet in die Zuger Hügellandschaft.

Raum für Stille

Zwei Kapellen, ein grosses Zendo und mehrere kleine Meditationsräume laden ein zum Zwiegespräch mit sich, Gott und der Welt.

Übernachten

Alle Zimmer sind neu renoviert, einfach eingerichtet und verfügen mehrheitlich über Dusche/WC. Bewusst wurde auf Radio/TV verzichtet, damit unsere Gäste die Stille erleben können.

Essen und Trinken

Die leichte, ausgewogene Küche, vorwiegend in Bio-Qualität, basiert auf hochwertigen saisonalen und regionalen Produkten. Spezielle Diätwünsche berücksichtigen wir gerne.

Garten

Der gepflegte Park mit altem Baumbestand bietet Begegnungs- und Rückzugsorte rund ums Haus mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.

Information und Anmeldung

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Schweiz

Tel +41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
www.lassalle-haus.org

JESUITEN IHS
Eine Institution der
Jesuiten Schweiz