

Alt und wesentlich werden

Foto: unsplash / Zetta Bytes

Biographischer Rückblick und Aussöhnung

Seminar mit Regina Weiser
Maria Lindenberg
Fr 12. bis So 14.12.2025

Vortrag in Freiburg
Fr 19.9.2025, 19 Uhr

**Impulse
geben!**

Evangelische
Erwachsenenbildung
Freiburg

Alt und wesentlich werden

Selbstbewusst und in Würde loslassen – wie geht das?

Altwerden heißt wesentlich werden. Was fehlt noch, was ist noch wichtig für meinen Lebensweg? Was kann losgelassen werden? Welche Werte waren für mich wichtig und geben mir noch heute Halt?

An diesem Wochenende werden wir auf das lauschen, was sich im Werdeprozess des Alterns offenbart. Mutig wagen wir im Miteinander, unsere inneren Prägungen, die daraus abgeleiteten Glaubenssätze sowie auch die Gefühle und Willensimpulse mit der Gruppe zu teilen.

Gespräche, Körperübungen und frische Luft. Mit Ruhe und weitem Blick lädt Maria Lindenberg in St. Peter ein, einen neuen Blick auf das eigene Leben und das, was es ausmacht, zu gewinnen.

Leitung: Regina Weiser, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin und Dozentin

Co-Leitung: Detlef Krohm, Pfr. i. R., Pastoralpsychologe

Zeit: Fr 12.12.25, 15:30 Uhr bis So 14.12.25, 13:00 Uhr

Ort: Maria Lindenberg

Kosten: 388 € EZ, Verpflegung + Seminar
(40 € Frühbucherrabatt bis 10.10.25)



Ein Vortrag mit Austausch von Regina Weiser zum Thema:

**Was bestimmt die Zeit des Altwerdens?
Und wie können wir dieser Zeit mehr Tiefe geben?**

findet am Freitag 19.9.25, 19–20:30 Uhr, im Haus der Evang. Kirche FR, Schnewlinstr. 2, statt. (Kosten: 7/4€)

Info und Anmeldung jeweils:

www.erwachsenenbildung-freiburg.de/wesentlich