

## Referentin:

### Regina Wehrschütz

- Dipl. Sozial- und Lebensberaterin
- Erwachsenenbildnerin
- Gordon-Kommunikationstrainerin
- Langjährige ehem. Ausbilderin an der SteiGLS-Akademie
- Supervisorin



**Anmeldung:** Tel. 0699 / 1075 9057  
E-Mail: [regina.wehrschoetz@inode.at](mailto:regina.wehrschoetz@inode.at)

**Ich freue mich auf Ihr Kommen.**

Sich ausstrecken nach allem, was noch aussteht,  
und nicht nur nach dem Zugebilligten.  
Uns erwartet das Leben. Wann, wenn nicht jetzt ?  
(Luzia Suter Rehmann)



## Wir sind „50 und mehr“

### Worauf warten wir noch ?

- ✓ Aufgaben fallen weg
- ✓ Kräfte werden frei
- ✓ Veränderungen verunsichern und verlangen eine Neuorientierung

**Seminarreihe**

Alle Personen - auch Jüngere – sind herzlich willkommen

## Inhalte:

### Wertschätzung

- ✦ Was braucht es, damit ich mich wertgeschätzt fühle und ich andere wertschätzen kann ?

### Umgang mit Beziehungen

- ✦ Welche sind nährende und welche sind zehrende Beziehungen?

### Mögliche Veränderungsstrategien

- ✦ Mein Selbstwertgefühl:  
Was stärkt, was schwächt mich?
- ✦ Gefühle zulassen
- ✦ Reden, dass ich verstanden werde
- ✦ Umgang mit Zeit und Grenzen
- ✦ Meine/Deine Bedürfnisse und Wünsche
- ✦ Kraftquellen finden
- ✦ Meine Ressourcen - Talente wiederentdecken
- ✦ Weichen neu stellen:
  - Familie hat sich erweitert
  - Beziehungen verändern sich
  - Rolle der Großeltern

## → ZIEL ist es,

das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Dazu können wir die **Chance der Vielfalt einer Gruppe nützen** sowie **in der Gemeinschaft bestärkt werden und auftanken.**

## Organisatorisches:

**Termine: 7 Abende von 10. Oktober bis 21. November 2018**

**Zeit: mittwochs von 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Ort:** Pfarrsaal der Pfarre Münzgraben  
(Münzgrabenstraße 61, 8010 Graz)

**Kosten:** € 49,00 (für alle 7 Abende)

