

## 21-151 Glücklich bis ins 101. Lebensjahr

**Thema** 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

**Kurzbeschrieb** Willst Du 101 Jahre alt werden?

**Kursinhalte** Workshop!  
Gemeinsam tauchen wir ein in unsere Vorstellungen über das Alter und das Altern. In kleinen Gruppen tauschen wir uns aus und teilen unsere Erkenntnisse im Plenum.  
Wir scheuen uns nicht, unsere Bedenken und Ängste zu benennen und uns auf die Suche nach deren Ursprung zu machen.  
Ein lehrreicher Prozess in einer geschützten Umgebung. Wir verpflichten uns, die Privatsphäre von allen Teilnehmenden zu bewahren.

**Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden** Schreibmaterial in verschiedenen Farben.  
Arbeitsheft  
Mut und Neugierde

### Zusatzinfo

#### Moderation

#### Co-Moderation

Vorname/Name Esther Uhlmann  
Mail esther\_uhu@hotmail.com

**Durchführung** mit 6 bis 16 Personen

Wochentag: Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr

Kursdaten: 06.10.21 13.10.21 27.10.21 12.01.22 19.01.22

Kursort: Bern, Stockerenweg 8 JUVESO  
Schulraum 2