

Andrea Nowroth

Psychologische Beraterin | Mediatorin | Coach

Praxis für Konfliktmanagement und Mediation
Familien- und Entwicklungsberatung
Coaching-Sprechstunde im Unternehmen
(Social Counseling)

| Im Mühlfeld 29 | 64342 Seeheim |

Telefon: 0157-78258990

hallo@andreanowroth.de

www.andreanowroth.de



WORKSHOP

Die Choreografie meines Lebens

Biografie im Lebenshaus®

**Den roten Faden wiederfinden - das eigene Leben besser
verstehen!**

Wer will das nicht?

Für ein gutes, langes Leben bedarf es nicht nur einer einigermaßen stabilen Gesundheit, sinnvoller Ernährung, Bewegung und Einbindung in eine lebensdienliche Umgebung. Auch eine sinnbringende Gestaltung unserer verschiedenen Lebensabschnitte, sei es in der Familie oder im Beruf, ist notwendig. Im Laufe unseres Lebens erfahren wir Krisen bzw. haben Fragen an unser Leben, die wir uns selbst oft nicht beantworten können.

Die **Biografie im Lebenshaus**[®] lädt uns dazu ein, die einzelnen Lebensräume mit ihren jeweiligen Träumen, Wendepunkten, Herausforderungen und Krisen anzuschauen.

Wir entdecken im konkreten Rückblick der einzelnen Lebensabschnitte nicht nur Gesetzmäßigkeiten, sondern nehmen den „roten Faden“ unseres Lebensweges neu wahr.

Die Sinnhaftigkeit unseres Weges wird deutlich, Belastendes darf losgelassen werden. Lebensfreude und Leichtigkeit werden zur neuen Basis für deinen Weg.

Zahlenmäßig ist die aktive, oft arbeitsintensive Lebenszeit zwischen 30 und 60 die gleiche, wie die zwischen 60 und 90!

Ein neuer Blick über **alle Lebensalter bereits ab 25** bis ins hohe Alter eröffnet die Möglichkeit für ein klares Verständnis der bisherigen Jahre. Die Freiheit und Unabhängigkeit des Lebensabschnitts ab 60/65 bieten viele Möglichkeiten, auch im Kleinen Lebendigkeit und Positivität zu entdecken und diese aktiv zu gestalten – innerlich in Bewegung zu kommen.

Der Blick auf die eigene Biografie öffnet neue Zukunftsräume und ist eine wunderbare, hilfreiche Unterstützung, sich von bislang ungeklärten Themen zu befreien – sie schafft Motivation für Veränderung!

Die persönlichen Themen werden selbstverständlich im geschützten Raum der Gruppe so dargestellt, dass sich jeder sicher und gut fühlt.

Dieses Seminar ist für alle ab 25 Jahren geeignet.

Das Seminar findet donnerstags an fünf Abenden ab dem 16. April 2026 statt → 23.04., 30.04., 07.05. 14.05. (Feiertag) oder 21.05.26

Wann: 5 x donnerstags von 18.30h – 21.00h
ab dem 16. April 2026

Wo: **EntspannungsWerkstatt**
Schulstraße 5 in Seeheim
(Parken schräg gegenüber am neuen Rathaus)

Kosten: 25 € / Abend
plus 5 € Arbeitsmaterial = **150 €**

Anmeldung bei: hallo@andreanowroth.de

Ich freue mich auf ALLE, die ihr Leben besser verstehen und den „roten Faden“ motiviert und mutig aufgreifen möchten!

Herzlich
Ihre

Andrea Nowroth