

# Im Wandel Lebendigkeit erfahren

«was vorüber ist...  
...wächst weiter»  
Rose Ausländer

## Angebot zum Umgang mit persönlichen Abschieden

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



 **Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn**



**Burgergemeinde  
Bern**



**palliative bern**  
gemeinsam kompetent  
ensemble compétent

**An vier Abenden gehen wir eigenen Verlusterfahrungen nach, entdecken damit verbundene Neuanfänge und stärken so unsere Lebendigkeit.**

**Möchten Sie verstehen, wie Verlusterfahrungen Sie prägen und wie Sie sich dadurch verändert haben? Möchten Sie Veränderungsprozessen in Ihrem Leben nachgehen, zu mehr Verständnis kommen und eine neue Perspektive und Haltung dazu finden?**

Jedes Leben ist voller Abschiede, kleinere und grössere, voller Verwandlungen und Neuanfänge. Wir verabschieden uns von vertrauten Orten, Arbeitsstellen, Träumen, Lebensphasen, Gesundheit, Menschen, Tieren... und vielem mehr. An vier Abenden gehen wir unseren Verlusterfahrungen und unserer Trauer nach. Wir fragen uns, wie wir uns dadurch verändert haben, schauen, was Neues entstanden ist und wie wir im Abschiednehmen und Neuwerden Lebendigkeit erfahren. Auch soll ein Blick in die Zukunft Platz haben: Welche Wandlungsprozesse erwarten uns? Was brauchen wir, damit wir gut damit umgehen können?

Es erwartet Sie: Anstösse und Raum für eigene biografische Reflexionsprozesse, Austausch mit anderen TeilnehmerInnen, Inputs und verschiedene Methoden, um den Abschieden & Neuanfängen im Leben nachzugehen.

**Wann:** 9. Mai, 23. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2025, 17-20 Uhr

**Wo:** Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 1, Bern

**Kosten:** 160CHF für 4 Abende à 3 Stunden

**Leitung:** Julia Lange, Psychologin, [www.coaching-julia-lange.ch](http://www.coaching-julia-lange.ch)

Anja Michel, fliegende Pfarrerin, [www.anjamichel.ch](http://www.anjamichel.ch)

**Anmeldung:** bei Anja Michel [anjamichel@gmx.ch](mailto:anjamichel@gmx.ch)

(Anmeldeschluss: 5. April 2025, Reihenfolge der Anmeldungen)