



# „UND TROTZDEM“ !! BIOGRAFIE UND SCHREIBEN

mit Monika Heilmeier-Schmittner &  
Ruthmarijke Smeding  
(Info bei RmS: [palled@posteo.net](mailto:palled@posteo.net))

## Wann?

9. Mai 2024 14.00 bis 12. Mai 12.00 Uhr

## Wo?

Mainz – Alte Innenstadt  
(mit Terrassen-Überblick über die Stadt!)

Näheres folgt bei Anmeldung:

[www.wuerdezentrum.de/kursbuchung](http://www.wuerdezentrum.de/kursbuchung)

Ein geführtes „Kramen in Ihrem Lebensrucksack“ bringt Erfahrungen, Geschichten, vielleicht schon längst Vergessenes. Mittels kreativer, lockerer Methoden wollen wir uns besonders mit „Trotzdem“ Erfahrungen auseinander setzen:



- \* wer uns dabei unterstützt hat, wieder auf die Beine zu kommen
- \* was uns Zuversicht, Mut und Kraft gibt.

\* was uns weiterhilft



Vergangenes wieder lebendig werden lassen, für das **Heute** und für die **Zukunft** Stärke entdecken. Sich von dem, was vor Ort anwesend ist, unerwartet vielleicht, inspirieren lassen! Und dann noch Spargel essen? Vielleicht. Aber einen Tee oder einen Kaffee servieren wir gerne auch am Platz, da schreibt es sich besser ...

Mit inspirierenden, ganz unterschiedlichen Formen des biografischen Schreibens ordnen Sie Ihre Erinnerungsbilder und verweben sie zu einem Stück Lebens-Teppich voller Trotzdem-Erfahrungen. Wer möchte, kann in der Gruppe darüber etwas teilen, auch so Neues entdecken. Wenn die Sonne scheint, kann auch draußen gearbeitet werden.

Für die Teilnahme brauchen Sie weder Vorerfahrungen in der Biografiearbeit noch im Schreiben, dafür Freude am Ausprobieren und ein bisschen Neugier auf sich selbst.



**Kosten:** Kursgeld 300,--

**Aufenthalt/Verpflegung:** ca. € 195—(wird separat abgerechnet)