

Kursleitung

Ursula Popp
Berufs- und Laufbahnberaterin
Zen-Assistenz-Lehrerin (Hōshi)

Geb. 1951 in St. Gallen. Nach entsprechender Ausbildung arbeitete sie während Jahren als Berufs- und Laufbahnberaterin. Mitte der 90iger Jahre folgte ein Studium in Chinesischer Medizin in den USA. Dort gründete sie eine Schule im Bereich Körperarbeit und leitete diese über 15 Jahre. Christlich geprägt, Zen-Weg seit 30 Jahren, hat sie sich während der letzten Jahre intensiv mit dem Älterwerden auseinandergesetzt. Inspiriert vom indianischen Verständnis des «Elder» hat



sie entsprechende Kurse für ältere Menschen entwickelt und durchgeführt. Über die Jahre hat Ursula Popp in verschiedenen Bereichen im Lassalle-Haus gearbeitet.
ursulapopp.ch

«Ein Thema, welches mich über ein ganzes Jahr begleitete. Kein Schnellschuss, sondern dranbleiben und vertiefen, das entspricht meiner Welt!»

Elsbeth S., Teilnehmerin
«Das Beste kommt noch, 2018»

Das Lassalle-Haus

Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten bietet einen idealen Rahmen für die anvisierten Ziele und Rückzugsbedürfnisse der Kursteilnehmenden: Die Architektur ist wohlthuend, das Raumangebot grosszügig, der Park harmonisch eingebettet in die Zuger Hügellandschaft.



Raum für Stille

Zwei Kapellen, ein grosses Zendo und mehrere kleine Meditationsräume laden ein zum Zwiegespräch mit sich, Gott und der Welt.

Übernachten

Alle Zimmer sind neu renoviert, einfach eingerichtet und verfügen mehr-

heitlich über Dusche/WC. Bewusst wurde auf Radio/TV verzichtet, damit unsere Gäste die Stille erleben können.

Garten

Der gepflegte Park mit altem Baumbestand bietet Begegnungs- und Rückzugsorte rund ums Haus mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.

Essen und Trinken

Die leichte, ausgewogene Küche, vorwiegend in Bio-Qualität, basiert auf hochwertigen saisonalen und regionalen Produkten. Spezielle Diätwünsche berücksichtigen wir gerne.



Im Alter neuen Sinn suchen und finden

Jahreskurs 2023

lassalle haus

Kursdetails

Kurstitel: Das Beste kommt noch
Kursnummer: 2023/N01
Kursbeginn: 21.05.23
Kurskosten: CHF 3690
zusätzlich Pensionskosten

Einzelzimmer mit DU/WC plus Vollpension CHF 155/Tag*

Einzelzimmer mit Lavabo plus Vollpension (DU/WC auf der Etage) CHF 125/Tag*
**exkl. Kurtaxen*

Die Seminarreihe kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Information und Anmeldung

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Schweiz

Tel +41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
www.lassalle-haus.org

Eine Institution der

JESUITEN
in Zentraleuropa



Rückblick und Wertschätzung

Versöhnung

Herausforderungen und Perspektiven

Stille bewegt

Das Beste kommt noch

Es gibt sie: Ältere Menschen, die zu ihren Jahren stehen und dankbar der Vergangenheit und der Gegenwart gedenken, ohne sie zu vergolden. Sie sind weise und strahlen Güte und Wärme aus. In ihrer Nähe fühlen wir uns wohl. An Menschen, die so sind – oder werden möchten – richtet sich diese erfolgreiche Seminarreihe.

*«Sei was du bist.
Gib was du hast.»*

Rose Ausländer

Gemeinsam machen wir uns auf, zurückzuschauen, Erfolge und Misserfolge anzuerkennen und den Lebensweg als Ganzes wahrzunehmen. So mag sich ein Bewusstsein für das gelungene Leben einstellen – nicht zuletzt trotz der erlittenen Enttäuschungen und Schmerzen. Wir informieren uns über medizinische, juristische und finanzielle Themen des Alterns und gehen für uns stimmige Entscheide an. Auf diese Weise werden wir bereit, uns

Fragen zu stellen wie: Welche Zukunft ist vorstellbar, wünschbar? Was lässt mein Herz höher schlagen? Wie gestaltet sich eine altersgemässe, lebensfördernde Position in einer Welt, die voll Unsicherheiten und Katastrophen ist? Anders gefragt: Was bedeutet im Alter ein «gutes Leben» – für mich und für die Welt?

Informationsveranstaltungen

Vorstellung der Seminarreihe. Alle sind herzlich eingeladen, die an diesem Thema interessiert sind.
Anmeldung erwünscht unter:
info@lassalle-haus.org

Montag, 13.03.2023
Montag, 17.04.2023
jeweils von 10–16 Uhr

Veranstaltungsort

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach ZG



Kursprogramm

Die 18 Kurstage gliedern sich in 4 dreitägige Seminare und insgesamt 6 Vertiefungstage.

Die Fachreferate dienen zur Inspiration. Kursleiterin Ursula Popp unterstützt anschliessend den Prozess der Selbst- und Sinnfindung. Sie begleitet die Teilnehmenden an sämtlichen Kurstagen bei Einzel- und Gruppenarbeit, in Zeiten der Meditation und Stille. Unterstützt wird die Gruppe und die Kursleitung von Eliane Mena, Erwachsenenbildnerin, Pflegefachfrau, TCM-Therapeutin, die den Jahreskurs nun schon zum zweiten Mal begleitet.

I Biografiearbeit

21.05.–24.05.23 | 18.30–16.00
Im Rückblick das gelebte Leben wertschätzen und Sinn entdecken.

Referierende:
Bettina Ugolini, Gerontopsychologin; Barbara Geiser, Autorin und Erwachsenenbildnerin

Vertiefungstage:
19.06. und 17.07.23 | 10.00–17.00

II Trauer & Versöhnung

13.08.–16.08.23 | 18.30–16.00

Abschied nehmen von dem, was nicht mehr ist – und vielleicht nie war und sich mit der Vergangenheit versöhnen. Alte Denk- und Verhaltensmuster – darunter auch religiöse – überprüfen und zur eigenen innersten Quelle finden.

Referierende: Sabina Fritzsche, Kunsttherapeutin GPK, Malerin und Kunstvermittlerin, Interview mit Niklaus Brantschen, Jesuit und Zen-Meister

Vertiefungstage:
18.09. und 23.10.23 | 10.00–17.00

III Med. und jur. Herausforderungen

19.11.–22.11.23 | 18.30–16.00

Sich dem eigenen Sterben und dem Tod der Nächsten stellen. Finanzielle Fragen klären, Patientenverfügung erstellen, Entscheide zu letztwilligen Regelungen vorbereiten. Lernen, Gespräche zu diesen Themen im persönlichen Umfeld zu führen.

Referierende: Daniel Trachsel, Rechtsanwalt; Barbara Hochstrasser, Dr. med. M.P.H. Chefärztin

Vertiefungstage:
11.12.23 und 08.01.24 | 10.00–17.00

IV Perspektiven und Visionen

11.02.–14.02.24 | 18.30–16.00

Meine Berufung als weiser älterer Mensch (Elder) im Dienste der kommenden Generationen, der Welt und Umwelt entdecken und so die gewonnene Weisheit des eigenen Lebens fruchtbar machen.

Referierende:
Ingrid Riedel, Psychologin; Hans Rudolf Zulliger, Dr. Dr. h. c. Physiker, Experte für Nachhaltigkeit

Tagesstruktur

Die Seminare verlaufen prozessorientiert und richten sich nach den Bedürfnissen der Gruppe. Folgende Elemente sind Teil der einzelnen Seminare:

- Fachreferate zu allen Themen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Zeiten der Stille
- Meditationen und Gelegenheit zum Gottesdienst

Zwischen den einzelnen Kursblöcken ist Zeit für die Nach- und Vorarbeit. Die Vertiefungstage bieten Gelegenheit, sich zu begegnen, auszutauschen, Fortschritte zu überprüfen und allfällige Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Teilnehmende

Eingeladen sind Menschen, die ganz oder weitgehend aus dem Erwerbsleben ausgestiegen sind. Sie bringen Interesse mit, das gelebte Leben zu reflektieren und ihre unmittelbare und weitere Zukunft bewusst zu gestalten, zum eigenen Wohle und dem der Welt.

Voraussetzungen

Offenheit für die vielschichtigen Themen des Älterwerdens. Bereitschaft, sich in einem aktiven Prozess auf sich und den eigenen Weg einzulassen und zwischen den Seminarblöcken die selbst gestellten Aufgaben zu bearbeiten.

«Das Wichtigste in diesem Kurs ist für mich das, was nur hier geschehen kann: der Austausch unter den Kursteilnehmenden, ob spontan oder angeregt durch die Leiterin, die prozessorientierten Übungen und die kraftvollen Rituale.»

Ursula S., Teilnehmerin
«Das Beste kommt noch, 2020»

