

**Seminartermine
„Best Ager in
Transition“**

- Sa. 21. April 2007 - Wien
- Sa. 26. Mai 2007 - Wien
- Sa. 23. Juni 2007 - Wien

Ort: Lernstudio, 1170 Wien,
Promenadegasse 18/8

Ganztägiges Seminar*:

€ 180,00 inkl. MwSt.

Ganztägiges Seminar* plus

1 Einheit Einzelcoaching:

€ 230,00 inkl. MwSt.

Leserbonus für „Golden

Ager“: statt 180,00 Euro

150 Euro.

*In der Seminarpauschale enthal-
ten sind Getränke, Obst sowie ein
italienischer Mittagssnack.

Weitere Informationen unter
www.transition-programm.at
oder 0664/1036018

Die Veränderungs- strategin

Mutig in die zweite Lebenshälfte

Wenn eine jugendliche Doris Day „Whatever will be, will be“ trällerte, hatte man das wohlige Gefühl, dass das Leben ein fertig geschriebenes Buch voller positiver Überraschungen ist. Und dass man selbst als Romanfigur alles einfach auf sich zukommen lassen könne. Angenehm, aber leider eben zumeist an der Realität vorbei. Spätestens in der Lebensmitte haben wir dazugelernt. Das eigene Leben oder die Beobachtung anderer Leben zeigen, dass nicht nur Positives auf uns wartet und Planung und Übersicht vieles leichter machen. Lebenswendepunkte kommen - selbstbestimmt oder fremdbestimmt. Und hier stehen Entscheidungen an, wir können auf den Zufall warten oder aktiv werden.



Prof. Ursula Holzer

„Veränderungen sind keine Frage des Alters, sondern der Einstellung. Übernehmen Sie die Regie in Ihrem Leben!“ Prof. Ursula Holzer, Expertin für Neue Formen des Lernens, Kommunikationsberaterin, Trainerin und u. a. auch ausgebildete Andragogin (Erwachsenenbildnerin) hat sich auf Lebenswendepunkte spezialisiert, arbeitet systemisch und mit Werkzeugen und Techniken aus Stressmanagement, Kinesiologie, Organisationsaufstellung oder Klang- und Farbtherapie. Ihr umfassender Werdegang, aber auch Selbsterlebtes haben ihre Herangehensweise geprägt. So hat sie sich als Mutter von zwei Töchtern nach 35-jähriger Ehe nach dem Tod ihres Mannes noch einmal völlig neu orientiert. Sie lebt und arbeitet heute in Wien und Südtirol.

Mit „Best Ager in Transition“ zeigt sie auf, wie man mutig in die zweite Lebenshälfte gehen kann. Neben Einzelberatungen bietet sie auch eine Seminarreihe in vier Modulen

an. SeminarteilnehmerInnen werden dadurch unterstützt und angeregt, eigene Lösungskompetenz zu entwickeln. „Transition“ deckt auf, warum uns Veränderungen so schwer fallen und lehrt, mit Ängsten umzugehen und dass Umbruchphasen eine große Chance sein können. „Die Philosophie der zweiten Lebenshälfte“ führt zu einer neuen Qualität, zu einem entspannten Umgang mit Stress, eröffnet neue Zugänge zu mentaler Fitness, Zufriedenheit, Beruf(ung) und Beweglichkeit. „Beziehungen auf dem Prüfstand“ greift die Fragestellung der Erneuerung oder des Abbruchs von Beziehungen auf, diskutiert die Bedeutung eines sozialen Netzwerks und zeigt, was Generationen voneinander lernen können. In „How to...“ erhält man Werkzeuge zur Optimierung des Lebensstils mit Unterstützung für große und kleine Veränderungen und Tipps von Vorsorge bis Fitness. *

Text: Gerti Kuhn