

JE LEVENSVERRHAAL ALS BRON VAN WIJSHEID

**Autobiografisch schrijven in het Stadsklooster
i.s.m. WaardevolWest**

*In antwoord op de vraag naar de zin van het leven,
antwoordt ieder mens met zijn levensloop.*

Györgi Konrád, Tuinfeest



Wat

Gedurende acht weken verzamel je belangrijke bouwstenen voor je persoonlijke levensverhaal. Je beschrijft en onderzoekt ze. Wat zijn terugkerende thema's en motieven in je leven? Wat is de rode draad? Welke personen en gebeurtenissen spelen een belangrijke rol? Je levensverhaal geeft je inzicht in waar je vandaan komt, waar je nu staat en wat je bestemming is.

Waarom

Werken aan je levensverhaal brengt persoonlijke reflectie op gang, waardoor je jezelf beter leert begrijpen (verleden en heden) en nieuwe perspectieven kunt ontwikkelen (toekomst). Het helpt je antwoord te vinden op persoonlijke en existentiële vragen als: past dit leven (nog) bij mij? Wat vind ik werkelijk van belang? Waar geloof ik in? Welke drijfveren en waarden horen bij mij? Wat geeft mijn leven zin?

Hoe

Iedere week werk je thuis (gemiddeld 2 tot 4 uur) aan de hand van een schrijfo opdracht aan je biografie. Tijdens de acht bijeenkomsten is er ruimte om verder te schrijven en je verhalen en ervaringen te delen met de andere deelnemers. Reflectie- en verbeeldingsoefeningen bieden je de gelegenheid verdieping aan te brengen en je levensverhaal verder in te kleuren.



Voor wie

Deze workshop is voor jou geschikt als: je behoefte hebt aan reflectie op waar je in het leven staat en waar je naartoe wilt; als je je leven als een aaneenschakeling van losse gebeurtenissen ervaart en nieuwsgierig bent naar de rode draad en de thema's die deze gebeurtenissen verbinden; als je het gevoel hebt op een keerpunt in je leven te staan; als je je bewuster wilt worden van vitale (en belemmerende) 'onderstromen' in je leven.

Wanneer & waar

10 oktober, 17 oktober, (24/10 geen bijeenkomst), 31 oktober, 7 november, 14 november, 21 november, 28 november, (5/12 geen bijeenkomst), 12 december.

Stadsklooster, Kanaalstraat 198 te Utrecht. Van 19:30 tot 21:30 uur.

Door wie

Mariska van Beusichem, projectleider WaardevolWest.

Mariska's aandachtsgebied is geestelijke begeleiding. Deze vorm van begeleiding is zeer geschikt om mensen te gidsen op hun unieke innerlijke reis, met respect voor ieders visie.

Marion Lommers, coördinator Zingeving en Levenskunst, Stadsklooster Utrecht.

Marion heeft Nederlands en Humanistiek gestudeerd. Haar aandachtsgebied is de filosofie en ethiek van het levensverhaal.

Kosten

95,00 euro (inclusief koffie / thee, hand outs en schrijfmateriaal)

Aanmelden

vóór 7 oktober 2022 via onderstaande knop

[KOOP TICKETS](#)

STADSKLOOSTER

stadskloosterutrecht.nl