

Zielgruppe

Eingeladen sind Menschen, die ganz oder weitgehendst 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.

Die Teilnehmenden entwickeln ein solides Selbstverständnis, das auf der tiefen Versöhnung mit dem eigenen Leben basiert. Aktiv stellen sie sich dem Sinn der späteren Jahre – zum eigenen und dem Wohle der Erde. Die Teilnehmenden formen eine Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Themen bewegt und lassen sich davon anregen.

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.

Kosten

4'300 CHF plus Pension 2'065 CHF (EZ/VP) und Mahlzeiten plus 3 CHF Kurtaxe pro Nacht für das Gesamtpaket.

Weitere Informationen/Anmeldung

www.propstei.ch oder 056 201 40 40

Gesamtleitung

Ursula Popp, Berufs- und Laufbahnberaterin, autorisierte Zen Lehrerin
Geb. 1951 in St. Gallen, arbeitete jahrelang als Berufs- und Laufbahnberaterin. Mitte der 90iger Jahre Studium der Chinesischen Medizin in den US, wo sie insgesamt 20 Jahre lebte. Gründung und Leitung einer Cranio-Sacral Schule. Christlich geprägt geht sie schon über 30 Jahre den Zen Weg, hat sie sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Älterwerden auseinandergesetzt. Inspiriert vom indianischen Verständnis des «Elder» hat sie entsprechende Kurse für Menschen nach der Berufstätigkeit entwickelt und mehrmals im Lassalle Haus Bad Schönbrunn durchgeführt. Sie wird bei allen Kurssequenzen dabei sein und den Teilnehmenden helfen, die Brücke von den Vorträgen zum ganz Persönlichen zu schlagen.
ursulapopp.ch

Das kann ja heiter werden

Sinn und Spiritualität im Alter



Info Veranstaltung mit Kursleiterin Ursula Popp

Montag, 23. Februar 2026, 13.30 bis 16.00 Uhr

**aki Kath. Hochschulgemeinde Hirschengraben 86 |
8001 Zürich, Saal 2, 1. Obergeschoss
Anmeldung: ursulampopp@gmail.com**

Es gibt sie: Ältere Menschen, die zu ihren Jahren stehen und dankbar der Vergangenheit 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 so werden möchten, richtet sich diese neue Seminarreihe.

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 jugendverliebten Gesellschaft? Anders gefragt: Was bedeutet ein "gutes Leben" – für mich und für die Welt?

Inhalt

Die 18 Kurstage gliedern sich in 4 drei-tägige Seminare und insgesamt 6 Vertiefungstagen.

Hinweis

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

I: Biographiearbeit: 12 – 15.4.2026, 18.30 – 16.00

Im Rückblick das gelebte Leben wertschätzen und Sinn entdecken.

Referentinnen:

Bettina Ugolini, Gerontopsychologin

Barbara Geiser, Autorin und Erwachsenenbildnerin

Vertiefungstage: 18.05. und 15.06.2026, 9.00 – 17.00

II: Trauerarbeit: 05.07 – 08.07.2026, 18.30 – 16.00

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

Referent: Lukas Niederberger, Autor und Erwachsenenbildner

Vertiefungstage: 24.08. und 28.09.2026, 9.00 – 17.00

III: Herausforderungen: 25.10. – 28.10.2026, 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.

Referenten: Barbara Hochstrasser, Dr. med. MPH, Daniel Trachsel, Rechtsanwalt

Vertiefungstage: 16.11. und 14.12.2026, 9.00 – 17.00

IV: Perspektiven: 17. – 20.1.2027, 18.30 – 16.00

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

Referentin: Ingrid Riedel, Psychologin