

MC-Hub

Leben über 60 – die 4. Lebensphase erkunden

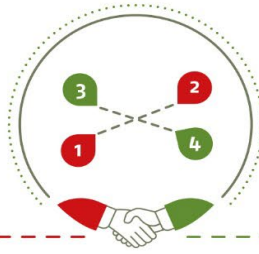
**Erkundungsseminar für Menschen mit dem Interesse,
die Lebenszeit über 60 neu zu erkunden.**



Die vierte Lebensphase ist von einer eigentümlichen Spannung geprägt: Der Körper baut ab, Kräfte verändern sich, die Endlichkeit des Lebens tritt deutlicher hervor. Zugleich kann innerlich etwas wachsen – an Reife, an geistiger Klarheit, an schöpferischer und vielleicht auch spiritueller Tiefe. **Gerade darin liegt die besondere Herausforderung des Lebens über 60:** Wie kann ich diese Lebensphase so gestalten, dass sie mir guttut, den Menschen in meinem Umfeld dient und zugleich ein sinnvoller Beitrag für die Welt ist? Eine andere Erzählung des Alterns sichtbar zu machen heißt dann, das Älterwerden nicht nur als Verlustgeschichte zu verstehen, sondern als Übergang in eine Lebensform, in der aus Begrenzung Bewusstheit, aus Erfahrung Verantwortung und aus Endlichkeit eine neue Qualität von Präsenz entstehen kann.

Dieses Seminar will keine fertigen Antworten geben und auch nicht in anderthalb Tagen die großen Fragen des Lebens über 60 lösen. Es versteht sich vielmehr als ein erster Erkundungsraum. Mit einigen ausgewählten Erkundungsaufstellungen, inneren Reisen und Journaling-Sequenzen öffnet es Türen zu den Themen, Spannungen und Möglichkeiten dieser Lebensphase. Die Teilnehmenden sind eingeladen, innere Bilder zu entwickeln, eigene Fragen ernster zu nehmen, vertraute Erzählungen über das Altern zu überprüfen und vielleicht neue, stimmigere Perspektiven für sich zu entdecken. So kann das Seminar zu einem Anfang werden: zu einem Anfang von mehr Bewusstheit, mehr innerer Klärung und mehr Aufmerksamkeit dafür, was in der 4. Lebensphase wesentlich werden will.





MC-Hub

Leben über 60 – die 4. Lebensphase erkunden

**Erkundungsseminar für Menschen mit dem Interesse,
die Lebenszeit über 60 neu zu erkunden.**

Zeit: Donnerstag, 9. Juli 2026 von 16-20 Uhr
Freitag, 10. Juli 2026 von 9-18 Uhr

Ort: Räumlichkeiten der Universität Bremen

Investition: 290€ incl. MwSt.

Anmeldung: info@mc-managementaufstellungen.de

Leitung: Prof. Dr. Georg Müller-Christ
Carmen Christ

MC

I. Lebensphase II. Lebensphase III. Lebensphase IV. Lebensphase

0-20

20-40

40-60

60- ...