

**«Das Leben kann man
nur rückwärts verstehen.
Aber man muss es
vorwärts leben.»**

Sören Kirkegaard



**MyLife-
Workshop**

DER LEBENSKURS

Wer kennt sie nicht - die (An)Fragen an das eigene Leben:

- Was hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin?
- Was hat mich positiv oder auch negativ geprägt?
- Wie kann ich Heilung meiner Verletzungen erfahren?
- Wohin führt mein Leben?



EINZIGARTIG

Der MyLife-Workshop greift diese und ähnliche Fragen auf und gibt methodische Werkzeuge an die Hand, die es ermöglichen, tiefer zu erkunden, wer wir sind und wohin wir unterwegs sind. Dies geschieht in einer abwechslungsreichen Mischung aus kurzen inspirierenden Inputs, Zeiten der persönlichen Reflexion und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden.



6 EINHEITEN



10. Februar: **Münze**

Was hat mich positiv und negativ im Leben geprägt? Mein Leben mit der MyLife-Map kreativ entdecken.



17. Februar: **Buch**

Jedes Leben besteht aus vielen unterschiedlichen Kapiteln. Mein Leben als Buch verstehen lernen.



24. Februar: **Brücke**

Was bringt die Zukunft? Wie gehe ich damit um, wenn sich meine Wünsche nicht erfüllen?



3. März: **Musik**

In jedem Leben klingen verschiedenste Harmonien und Zwischentöne. Welche Tonart prägt mein Leben?



10. März: **Pflaster**

Das Leben ist verwund- und heilbar. Wie gehen wir mit Verletzungen um? Wie kann Jesus mir helfen?



17. März: **Schatz**

Gott hat jedem Menschen Stärken geschenkt. Den grössten Schatz heben.

WANN? An sechs Dienstagabenden, jeweils 19.30 bis 21.15 Uhr.

Start ist am Dienstag, 10. Februar 2026.

Der Kurs findet wöchentlich bis 17. März statt.

WO? BuchCafé Benedikt, Bankgasse 12, 9000 St.Gallen

WER? Jürg Spiess und Team

KOSTEN? Die Kursgebühr beträgt CHF 60.00 (inkl. Unterlagen).

Der erste Abend kann auf Wunsch auch unentgeltlich
als Schnupperabend besucht werden.

ANMELDUNG: info@buchcafe.ch | Telefon 071 511 98 80

Der MyLife-Kurs geht von einem christlichen Welt- und Menschbild aus,
ist aber konfessionsneutral.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse erwartet.