

## DIE TRAINERINNEN

Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Diese Trainerinnen für Biografiearbeit aus Deutschland und Österreich haben sich auf gesundheitsfördernde Biografiearbeit spezialisiert:



**INGRID BRÜTTING**  
84184 Tiefenbach,  
Dipl. Sozialpädagogin FH,  
Integrative Tanzpädagogin,  
Heilpraktikerin für ganzheitliche  
Psychotherapie  
Tel.: +49 173 66 41 880  
[www.ingrid-brutting.de](http://www.ingrid-brutting.de)



**SANDRA BÜGE**  
84494 Neumarkt-St. Veit,  
Geschichtenerzählerin,  
Referentin in der Jugend-  
und Erwachsenenbildung  
[www.biografietraining.de](http://www.biografietraining.de)



**GESINE HIRTLER-RIEGER**  
94474 Vilshofen,  
Kreatives & biografisches Schreiben,  
Psychologische Beraterin  
Tel.: +49 8548 912 792  
[www.schreibwerkstatt-passau.de](http://www.schreibwerkstatt-passau.de)



**ANDREA PARZEFALL**  
94065 Waldkirchen,  
STR-Gruppenleiterin (ASIS),  
Kordinatorin in der  
Erwachsenenbildung  
Tel.: +49 8581 98 66 69  
[www.ich-über-mich.de](http://www.ich-über-mich.de)



**ERIKA RAMSAUER**  
5431 Kuchl,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Supervisorin  
Tel.: +43 680 14 42 446  
[www.erikaramsauer.at](http://www.erikaramsauer.at)



**SILVIA RUHLAND**  
86938 Schondorf am Ammersee,  
Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.)  
Tel.: +49 175 56 01 090  
[www.jetzt-gut-leben.de](http://www.jetzt-gut-leben.de)



**IRENE SEITZ-LÜCK**  
82061 München/ Neuried,  
Dipl. Sozialpädagogin FH,  
STR-Gruppenleiterin (ASIS)  
Tel.: +49 177 65 50 973  
[www.seigluecklich.net](http://www.seigluecklich.net)



**AGNES STIMMELMAYER**  
85462 Eittingermoos,  
Krankenschwester, Trainerin für  
Atem- und Körperarbeit,  
Systemische Beraterin-SG  
Tel.: +49 163 42 61 680  
[www.auf-meinem-weg.com](http://www.auf-meinem-weg.com)

*Was tut Ihnen gut?*

# LebensMutig und gesund

Unsere Lebensgeschichte:  
Quelle der Gesundheit



Antriebslos?  
Gestresst?  
Unzufrieden?  
Überfordert?  
Niedergeschlagen?

**Sind Sie auf der  
Suche nach einem  
Weg zu:**

**mehr Zufriedenheit?  
mehr Lebensfreude?  
mehr Selbstfürsorge?  
einem guten Körpergefühl?**

**LebensMutige  
Biografiearbeit  
unterstützt Sie dabei!**

## LEBENSMUTIG UND GESUND

„Wer heute keine Zeit für  
seine Gesundheit hat, wird später  
viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

Sebastian Kneipp

Nehmen Sie sich jetzt Zeit und sorgen Sie vor!  
Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit der  
eigenen Lebensgeschichte.  
Vom ressourcenorientierten Blick in die  
Vergangenheit, über das Reflektieren der  
Gegenwart bis hin zur aktiven Gestaltung  
der Zukunft - LebensMutige Biografiearbeit  
fördert die individuelle Kompetenz in allen  
Lebensphasen und unterstützt damit auch  
Ihre Gesundheit.

## WAS TUT IHNEN GUT?

Nur Sie kennen die Antwort.

Unsere Seminare sind für unterschiedliche  
Zielgruppen konzipiert.

Mit den abwechslungsreichen Methoden  
aus der Biografiearbeit stärken Sie Ihr  
Gesundheitsempfinden ebenso wie Ihr  
Immunsystem.

Sie gewinnen einen wertschätzenden Blick  
auf Ihr Leben und erweitern Ihr Gesundheits-  
wissen, u.a. mit Erkenntnissen aus der  
Salutogenese, die der Frage nachgeht:  
„Was hält uns gesund?“.

## FÜR WEN?

- alle, die präventiv etwas für ihre  
Gesundheit tun
- Menschen, die andere auf  
ihrem Gesundheitsweg begleiten
- betriebliches  
Gesundheitsmanagement
- Gesundheitsförderung und  
Prävention in Schulen und  
anderen Bildungseinrichtungen

## WAS?

Wir bieten Ihnen:

- Gesundheitskurse
- Seminare
- Workshops
- Vorträge und Schnupperabende
- persönliche Begleitung

## WARUM?

Für mehr Gesundheit und  
Lebensfreude in Ihrem Leben.