



# SelbA-Gruppe

Herbst/Winter 2025

**NICHTS FÜR WINTERSCHLÄFER!**

## **10 EINHEITEN**

zu je 90 Minuten

## **ALTER:**

für interessierte Personen ab 50+

## **ORT:**

Stadtpfarre Wels, Pfarrgasse 27

## **ZEIT:**

**1. TREFFEN: (SCHNUPPERN MÖGLICH!)  
DONNERSTAG, 9.10.2025, 14:30-16:00**

Die weiteren Termine werden zusammen mit der Gruppe festgelegt.

**KOSTEN:** € 7.- pro Einheit

Um in Würde und mit Freude, Humor und Lebenslust zu altern, leistet unser Gruppen-Programm anregende, alle Sinne betreffende Beiträge und soll uns ein Gefühl der Sicherheit, des Vertrauens und emotionalen Wohlbefindens durch folgende Inhalte vermitteln:

- praxistaugliche Bewegung für Körper und Geist
- kurze Impulsreferate inklusive Gedächtnis- und Kompetenztraining zu anregenden Themen
- Ressourcen-orientierte Biografiearbeit, um die Vergangenheit zu verstehen, die Gegenwart zu leben und die Zukunft sinnvoll zu planen
- dazu passende Musik und Literatur

**! KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG!**

## **ANMELDUNG / FRAGEN:**

Tel.: 0699/ 126 726 02



## **REFERENTIN: Mag. Dr. Marie-Luise Doblhofer**

Studium der Psychologie, Philosophie, Pädagogik u. Anglistik  
System. Familienberatung, Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapie  
Interkulturelle Erziehung u. Beratung  
Diplomierte Erwachsenenbildnerin  
(Universitäten Graz u. Salzburg, Abi St. Pölten, Linz)  
zertifizierte SelbA-Trainerin  
zertifizierte Trainerin für Biografisches Arbeiten  
zertifizierte Trainerin für Seniorensport  
MTSI Mozarteum Salzburg