

# Wechselhafte Zeiten?! Kreatives und biographisches Schreiben für Frauen in der Lebensmitte

Kursnummer	26L382212
Beginn	Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Dauer	2 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.62, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Jasna Mittler
Kursentgelt	70,00 €

Die sogenannte Lebensmitte ist eine Phase, die besonders Frauen einiges abverlangt. Während sie häufig noch voll in Familie und Beruf eingebunden sind, kann das Älterwerden in Verbindung mit den vielfältigen Symptomen der Wechseljahre sowohl zu körperlichen als auch seelischen Belastungen und Unsicherheiten führen. Der Workshop soll dazu dienen, innezuhalten und die eigene Lebenssituation spielerisch aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Mit Methoden aus der Biografiearbeit, dem kreativen Schreiben sowie durch den lockeren Austausch mit anderen Frauen über diese besondere Phase sollen die Teilnehmerinnen „empowert“ werden, die positiven Aspekte der Lebensmitte zu entdecken und für sich individuell nutzbar zu machen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.62
08.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.62

[zur Kursdetail-Seite](#)