## ORGANISATORISCHE HINWEISE

Leitung: Judith Rönker
Referent: Matthias Frischer
Kosten: 250 € EZ / 230 € DZ
Termin: 09. – 11.04.2027
Seminar-Nr.: 91327

## ANMELDUNG & INFOS

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm

oder bei **Ruth Bäker**
Tel. 04471 188-1110
rbaeker@ka-stapelfeld.de

---

**HINWEISE**
Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter **www.ka-stapelfeld.de**

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.

Die Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke e. V. (AKSB) ist anerkannter Träger der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Die Stiftung Kardinal von Galen, Kath. Akademie Stapelfeld ist Mitglied der AKSB.

bpb: Anerkannter Bildungsträger

AKSB Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V.

wertevoll politisch bilden Mitglied der AKSB.de

Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

## ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 103 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (158 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft
- Stapelfelder Gärten

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
**Katholische Akademie Stapelfeld**
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de

Foto: AdobeStock

# Ruhestand. Und dann?

Zukunft mit Sinn und Leidenschaft gestalten

09. – 11.04.2027

Katholische Akademie Stapelfeld

# Ruhestand. Und dann?

In Ruhestand zu gehen ist etwas anderes als nur die Einkommensquelle zu wechseln und den Beruf hinter sich zu lassen. Der Übergang in den neuen Lebensabschnitt birgt die Chance, neue Akzente im Leben zu setzen, und fordert uns heraus, aktiv unsere Tagesstruktur, sozialen Kontakte und Inhalte zu gestalten. Daher ist es gut, sich auf die Veränderung vorzubereiten.

In diesem Seminar stellen wir uns der Frage, was so bleiben darf, wie es ist, und welche Ziele wir neu im Leben setzen möchten. Wir blicken zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, was wichtig in unserem Leben war und was ganz unserem Naturell entspricht. Es werden alte Leidenschaften wiederentdeckt und neue Herzensanliegen geformt.

Wir werden reflektieren, bilanzieren und visualisieren und dabei wird es auch immer wieder Zeit zum gemeinsamen Austausch geben.

Zum Abschluss entwickeln wir ein je eigenes Bild von der Zukunft, in dem die neuen Erkenntnisse in die unterschiedlichen Lebensbereiche einfließen: in die Rolle in der Familie, in das soziale Umfeld oder das Wirken in der Gesellschaft, z.B. in Form eines freiwilligen Engagements.

Neben dem Programm gibt es außerdem ausreichend freie Zeit für Austausch, persönliche Ruhezeiten oder einem Spaziergang über das weitläufige Gelände der Akademie.

Wir freuen uns auf Sie!

## ZEITRAHMEN

**Freitag, 09.04.2027**

| | |
|---|---|
| Bis 13.00 Uhr | Ankommen und Stehkaffee im Seminarraum |
| 13.00 Uhr | Beginn im Seminarraum |
| *18.30 Uhr* | *Abendessen* |

**Samstag, 10.04.2027**

| | |
|---|---|
| *08.15 Uhr* | *Frühstück* |
| 09.00 Uhr | Beginn im Seminarraum |
| *12.30 Uhr* | *Mittagessen* |
| | *Mittagspause* |
| *14.30 Uhr* | *Kaffee und Kuchen* |
| 15.00 Uhr | Beginn im Seminarraum |
| *18.00 Uhr* | *Abendessen* |

**Sonntag, 11.04.2027**

| | |
|---|---|
| *08.15 Uhr* | *Frühstück* |
| 09.00 Uhr | Beginn im Seminarraum |
| *12.30 Uhr* | *Mittagessen & Abschied* |

## SEMINARLEITUNG

Foto: Simon Holischka

Matthias Frischer ist Trainer für Interkulturelle Kommunikation, systemischer Coach und arbeitet seit 15 Jahren als Bildungsreferent. Er gibt Vorlesungen an der Hochschule Bremen und ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse.

## INTERESSE AN MEHR?

Sollten Sie Interesse an weiteren solcher Angebote haben und Informationen dazu wünschen, nehmen wir Sie gerne in unseren Verteiler auf. Melden Sie sich dazu am besten per Mail bei Ruth Bäker, *rbaeker@ka-stapelfeld.de*.