

Perspektiven 60plus – eine Initiative von Retla e.V.

Orientierungsseminar: „Ruhestand – und dann?“

In den 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 und einzustellen.

In diesem Seminar stellen wir uns den drängenden Fragen: Welche Ziele möchte ich neu in meinem Leben setzen? Und was darf so bleiben, wie es ist? Dabei blicken wir zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, wichtig im Leben war und ganz unserem Naturell entspricht. So werden alte Leidenschaften wieder entdeckt und neue Herzensanliegen geformt. Wir werden reflektieren, bilanzieren und visualisieren – und dabei wird es auch immer wieder Zeit zum gemeinsamen Austausch geben.

Wer? Das Seminar richtet sich sowohl an Menschen, die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase, als auch an all jene, die sich im Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand befinden.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Wann? 08.02.2025 9:30 bis 16:30 Uhr und 09.02.2025 9:30 bis 16:30 Uhr

Wo? Kultur im Trafo, Nymphenburger Str. 171a, 80634 München (RG)

Wieviel? Jede/r bezahlt am Ende das, was es ihm/r wert war.

Wie? Anmeldung per Mail an: Christine.vonPreyss@retla.org

Seminarleitung: Matthias Frischer ist Trainer für Interkulturelle Kommunikation und systemischer Coach (DGTA). Er arbeitet seit 15 Jahren als Bildungsreferent. www.60plus-engagiert.de

Perspektiven 60plus: ein Projekt von Retla e.V.

Retla setzt die ihm anvertrauten Spendengelder ausschließlich für Projekte ein, die dem Wohle älterer Menschen dienen. Der gemeinnützige Verein unterstützt und initiiert innovative, nachhaltige und zukunftsorientierte Maßnahmen, die Menschen ab 60 Jahren Lebensfreude, Zuversicht und gesellschaftliche Teilhabe schenken, Jung und Alt zusammenbringen und eine neue Perspektive auf das Alter schaffen. www.retla.org

