

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 man neu in seinem Leben setzen möchte. Wir blicken zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, wichtig im Leben war und ganz unserem Naturell entspricht. Es werden alte Leidenschaften wieder entdeckt und neue Herzensanliegen geformt.

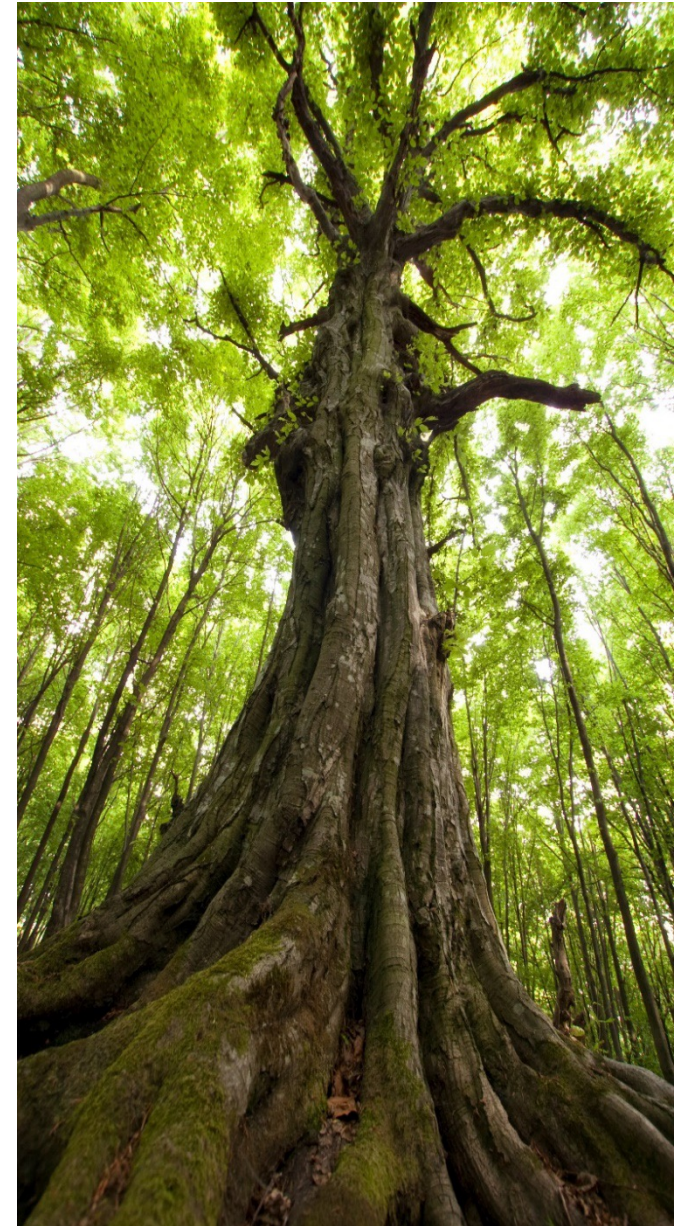
Wir werden reflektieren, bilanzieren und visualisieren und dabei wird es auch immer wieder Zeit zum gemeinsamen Austausch geben.

Am Ende des Seminars entwickelt jeder sein/ihr 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.

Das Seminar richtet sich an Menschen im Übergang in den Ruhestand sowie an all jene die bereits im Ruhestand sind.

Seminarleitung: Matthias Frischer

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.



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Ruhestand. Und dann?

Leitung:	Marianne Hettrich
Referent:	Matthias Frischer
Kosten:	285 € EZ 265 € DZ
Termin:	26.09. – 28.09.2025
Seminarbeginn:	13:00 Uhr
Seminarende:	13:00 Uhr

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Maria Gellhaus**
Tel. 04471 188-1550
mgellhaus@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

Logo des Kooperationspartners



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.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 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
- Fahrradverleih, Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

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



Ruhestand. Und dann?

Zukunft mit Sinn und
Leidenschaft gestalten

26. – 28. September 2025



**Katholische
Akademie Stapelfeld**