



## Aktiv in den Ruhestand!

Gestalten und planen Sie diese neue Lebensphase

Viele Menschen freuen sich auf den Ruhestand: weniger Stress, mehr Freizeitgestaltung, endlich all das tun, was man so lange nicht tun konnten...

Andere haben eine gewisse Furcht vor dem Ruhestand: gewohnte Tätigkeiten entfallen, Neues, Unbekanntes kommt auf einen zu, die Befürchtung von der Gesellschaft abgehängt zu sein, nicht mehr gebraucht zu werden...

Etwa ein Viertel unseres Lebens liegt heute bei Rentenbeginn noch vor uns!

Die zentrale Frage lautet: Was anfangen mit der verbleibenden langen Lebenszeit nach dem Berufsende? Überlassen Sie es besser nicht dem Zufall, und schieben Sie die Beschäftigung mit diesem so wichtigen Abschnitt in Ihrem Leben nicht weiter vor sich her. Ohne eine gewisse Planung und Gestaltung kann die viele freie Zeit auch sehr schnell zur Qual werden.

In diesem Workshop diskutieren Sie mit Gleichgesinnten die Chancen und Herausforderungen des Ruhestands. In unterschiedlichsten Workshop-Aktivitäten entwickeln Sie gemeinsam mit anderen Möglichkeiten für eine sinnvolle Struktur und Beschäftigung in dieser Zeit. Sie erhalten Anregungen, sich mit ihrer neuen Lebenssituation und ihren ganz spezifischen Gegebenheiten vor und nach der Rente aktiv auseinanderzusetzen. Der Workshop bietet viele Möglichkeiten des Mitmachens und Sich-selbst-Einbringens.

Genießen Sie das Älterwerden durch eigenes bewusstes Gestalten! Denn wer sich aktiv mit dem Ruhestand auseinandersetzt kommt besser zurecht!

Das Seminar wird durchgeführt von Andrea Küsters (Andrea Küsters Coaching, Paderborn, [www.coaching-point-kuesters.de](http://www.coaching-point-kuesters.de)).

Termine:	Workshop am: 20. und 21.03.2020 jeweils von 16.00 bis 21.30 Uhr Nachtreffen: wird während des Workshops ausgemacht
Ort:	Haus der Evangelischen Kirche Klingenderstraße 13 33100 Paderborn
Referentin:	Andrea Küsters, Personal& Business Coach
Kosten:	65,00 € inkl. Imbiss
Anmeldung und Informationen bei:	Haus der Evangelischen Kirche Jennifer Geisler Telefon: 05251-500252 Mailto: <a href="mailto:geisler@kkpb.de">geisler@kkpb.de</a>