

C5638 Ruhestand in Sicht? Wenn das Hamsterrad sich nicht mehr dreht - was dann?

Beginn	Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Eva Beldiman
Kursort	UF, vhs, V1.20, Seminarraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Der Ruhestand bringt Freiheit - aber auch viele Fragen. Während die einen sich auf die neu gewonnene Zeit freuen, erleben andere Unsicherheit oder sogar einen inneren Stillstand. Denn mit dem Ende der Berufstätigkeit verändert sich oft mehr, als man vorher denkt: Struktur, Sinn, soziale Kontakte - vieles fällt weg und Neues will erst gefunden werden.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die den Übergang in den Ruhestand aktiv vorbereiten und mit Zuversicht gestalten möchten.

Gemeinsam beleuchten wir

- welche Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene auf Sie zukommen
- wie Sie neue Ziele, Rollen und Sinnquellen für sich entdecken
- wie Sie offen Neues angehen und Ihre Wunschträume erfüllen
- wie wichtig es ist aktiv zu bleiben - für Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude
- wie Sie die Tages- und Wochenplanung gut und flexibel organisieren

Sie erhalten wertvolle Impulse und praktische Anregungen für einen leichteren Umgang mit den Veränderungen und die Suche nach neuen Aktivitäten sowie Raum für Austausch. Damit können Sie motiviert einer erfüllten, selbstbestimmten und aktiven Zeit entgegenblicken. Zielgruppe: Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder ihn gerade begonnen haben - und diese neue Lebensphase bewusst und aktiv gestalten möchten, um sie mit Wohlbefinden und Freude zu genießen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.20
18.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.20
25.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.20
02.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.20

[zur Kursdetail-Seite](#)