

## D5638 Ruhestand in Sicht? Wenn das Hamsterrad sich nicht mehr dreht - was dann?

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Eva Beldiman
Kursort	UF, vhs, V1.15, Seminarraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Der Ruhestand bringt Freiheit - aber auch viele Fragen. Einige freuen sich auf die neu gewonnene Zeit, andere sind verunsichert durch die Veränderungen. Denn mit dem Ende der Berufstätigkeit verändert sich oft mehr, als man vorher denkt, vieles fällt weg und Neues will erst gefunden werden.

Statt einfach „aufzuhören zu arbeiten“, geht es jetzt darum, in die neue Lebensphase sinnvoll mit Klarheit, Energie und Lebensfreude einzusteigen.

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

Gemeinsam beleuchten wir:

- welche großen Veränderungen - in allen Bereichen - auf Sie zukommen
- wie Sie neue Ziele, Rollen, Aktivitäten und Sinnquellen für sich entdecken
- wie Sie sich Neuem öffnen und Ihre Wunschträume erfüllen
- wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben - für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude
- wie Sie Ihre Tages- und Wochenplanung gut und flexibel organisieren

Sie erhalten wertvolle und hilfreiche Impulse und praktische Anregungen für einen leichteren Umgang mit den Veränderungen und für Ihre Suche nach neuen Aktivitäten. Nach diesem Workshop 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
14.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.15
21.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.15
28.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.15
05.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.15

[zur Kursdetail-Seite](#)