



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

GLÜCKLICH IM RENTENALTER – WIE GESTALTE ICH MEIN LEBEN IM RUHESTAND

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Der Ruhestand ist ein Meilenstein, der die Tür zu einem neuen Lebensabschnitt öffnet. Es ist eine Zeit, neue Interessen zu erkunden und Bestehendes zu vertiefen. Wie fülle ich meinen Alltag, wenn er nicht mehr von der Arbeit bestimmt wird? Wie begegne ich Veränderungen in dieser Lebensphase? In diesem Vortrag geht es um genau diese Fragestellungen und um nützliche Tipps für ein glückliches Leben mit Veränderungen. Mit dabei: kleine Übungen die eine positive Wahrnehmung fördern und Ideen, um das Leben zu gestalten.

INHALTE

- Was braucht es, um glücklich zu sein und was kann ich dafür tun?
- Die eigenen Bedürfnisse besser erkennen
- Wie setze ich mir erreichbare Ziele und warum ist das gut?
- Wie Achtsamkeitsübungen dabei unterstützen glücklich zu sein

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:
Sascha Brunzel
Coach und Achtsamkeitslehrer
- Montag, 16. Oktober 2023,**
11.00 – 12.00 Uhr
- Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 15 TeilnehmerInnen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

*Menschen im oder auf dem Weg ins Rentenalter,
die sich auf ein Leben ohne Arbeit einstellen möchten*

VERANSTALTUNGSART

Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Mentale Fitness – Den Geist fit halten und glücklich leben: 6-wöchiger Kompaktkurs mit
den Themen Gehirnjogging, Lebensgestaltung, Achtsamkeit und Meditation*