

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Ruhestand. Und dann?

Leitung:	Dr. Cornelia Schmedes
Referent:	Matthias Frischer
Kosten:	275 € EZ 255 € DZ
Termin:	10. - 12. Februar 2023
Seminarbeginn:	13:00 Uhr
Seminarende:	13:30 Uhr
Seminar-Nr.:	85493

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Barbara Ostendorf**
Tel. 04471 188-1128
bostendorf@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



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

10. bis 12. Februar 2023

Ruhestand. Und dann?

Was werden Sie am Ende des Berufs- oder Familienlebens tun?

Sie sind sich noch nicht ganz sicher? Wollen vielleicht auch noch einmal etwas Neues ausprobieren?

In diesem Seminar geben wir Ihnen Werkzeuge an die Hand, um sich auf die Veränderung in Ihrem Leben vorzubereiten. Wir blicken gemeinsam zurück auf die beruflichen Erfahrungen und Erfolge und auf das, was uns schon immer begeistert hat und wichtig war im Leben. Wir erforschen, was uns am Herzen liegt und unserem Naturell entspricht. Wir stellen uns der Frage, was so bleiben darf wie es ist und was man gerne noch einmal verändern möchte in seinem Leben.

Wir werden reflektieren, visualisieren, in die Natur gehen und arbeiten mit Methoden aus der Kunstpädagogik und Achtsamkeitspraxis. 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.

Seminarleitung:

Matthias Frischer

Systemischer Coach, arbeitet seit sieben Jahren als Bildungsreferent und gibt Vorlesungen an der Hochschule Bremen.

