

A man and a woman are in a kitchen, leaning over an open dishwasher. The woman, on the left, has blonde hair and wears glasses and a white shirt. The man, on the right, has grey hair, a beard, and wears glasses and a blue shirt. They are both smiling and looking at the dishes being loaded into the dishwasher. The kitchen has a wooden countertop, a sink with a faucet, and a refrigerator in the background.

“HILFE, MEIN MANN GEHT IN DEN RUHESTAND”

Ein Workshop für Frauen von Spurwechsel-Ruhestandskoaching

15./16.8. Lindau Insel und 5./6.9.2026 Düsseldorf



„RUHESTAND IST
KEIN PROBLEM –
ES SEI DENN, MAN IST
PLÖTZLICH ZU ZWEIT
IM HOMEOFFICE DES
LEBENS.“

Agenda

1. ÜBER DEN WORKSHOP
2. WARUM ES SICH LOHNT
3. IHRE BEGLEITERINNEN
4. ENTHALTENE LEISTUNGEN
5. ABLAUF
6. TESTIMONIALS
7. KONTAKT UND ANMELDUNG



ÜBER DEN WORKSHOP

Für wen

- Für Frauen, deren Männer demnächst in den Ruhestand gehen – oder schon angefangen haben, sich „häuslich neu zu orientieren“.

Das nehmen Sie mit

- Gelassenheit im täglichen Miteinander
- Klarheit über Ihre eigenen Bedürfnisse
- Praktische Strategien für weniger Reibung und mehr Humor
- Und die beruhigende Erkenntnis: Sie sind nicht allein!

Das erwartet Sie

- Kleine Gruppe von 8-10 Frauen in der gleichen Lebenssituation
- Lockere, offene, ehrliche Atmosphäre - mit viel Lachen und echtem Austausch
- Wir unterstützen uns gegenseitig
- Jede öffnet sich in dem Maß, wie sie sich damit wohl fühlt

WARUM ES SICH LOHNT, DABEI ZU SEIN



**Jahrzehntelang war klar: Er arbeitet, Sie haben Ihren Rhythmus.
Und dann... ist er plötzlich immer da.**

Am Frühstückstisch.
In der Küche.
Beim Staubsaugen.

Und mit ganz neuen Ideen, wie der Alltag „optimiert“ werden kann.
Was als entspannte gemeinsame Zeit gedacht war, fühlt sich manchmal eher an wie:

„Wer ist dieser Mann –und warum ist er IMMER hier?“

Im Workshop schauen wir gemeinsam (mit einem Augenzwinkern) auf:

- Warum Männer im Ruhestand plötzlich Experten für alles werden
- Wie aus „endlich Zeit füreinander“ nicht „zu viel Nähe“ wird
- Warum kleine Dinge plötzlich riesig nerven (Stichwort: Spülmaschine!)
- Wie Sie Ihren Freiraum behalten – ohne schlechtes Gewissen
- Und wie Sie Ihren Mann liebevoll wieder „ausquartieren“... zumindest stundenweise



„WENN SICH EIN LEBEN
VERÄNDERT, DARF SICH
AUCH DIE BEZIEHUNG
NEU ERFINDEN.“

HERZLICH WILLKOMMEN, LIEBE DAMEN, BEI IHREM SPURWECHSEL- WORKSHOP



LEITUNG COACHING
Hilde Dorothea Schiffer



COACHING & ORGANISATION
Anne Weber-Ploemacher

Weitere Infos zu unserer Vita, unserem Coachingansatz und wie wir arbeiten:
<https://spurwechsel-ruhestandscoaching.de/ueber-uns/>

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Zwei Tage Workshop in einer kleinen Gruppe (8-10 Teilnehmerinnen).

Der Workshop findet an folgenden Terminen statt:

- 15./16.08.2026 Lindau Insel
- 05./06.09.2026 Düsseldorf

9 Stunden Coaching in der Gruppe

Begleitung durch zwei Ruhestandscoachinnen

Snacks und Getränke während des Workshops

Leichtes Mittagessen am ersten Tag

Warme, persönliche Atmosphäre

Wunderschöne Locations in Lindau Insel und in Düsseldorf. Bei gutem Wetter nutzen wir auch die Gärten und Terrassen

Start in den Tag mit Atemübungen, Meditation und Musik

Ausklang nach dem Workshop mit Musik und Drinks auf der Terrasse oder im Park

Ihre Investition: 580 Euro zuzügl. MwSt.

Zahlung: 200 Euro bei Anmeldung

Anmeldeschluss: 20. Juli für den Termin in Lindau,
15. August für den Termin in Düsseldorf



ABLAUF

Samstag, 10 bis 17 h

- 10.00 - 10.30 Uhr: Kennenlernen, Atemübung zur Einstimmung auf den Tag
- 10.30 - 13.00 Uhr: Workshop
- 13.00 - 14.00 Uhr: Mittagspause mit leichtem, gemeinsamen Essen bei gutem Wetter auf der Terrasse oder im Garten
- 14.00 - 17.00 Uhr: Workshop
- Ausklang mit Drinks & Musik bei gutem Wetter auf der Terrasse oder im Garten

Sonntag, 10 bis 14 h

- 10.00 - 10.30 Uhr: Klangschalenmeditation zur Einstimmung auf den Tag
- 10.30 - 14.00 Uhr: Workshop
- Anschließend Abreise



TESTIMONIALS ZU UNSEREN COACHING-FORMATEN

*“Liebe Anne, liebe Hilde,
die Tage bei und mit euch habe ich sehr intensiv
empfunden und ihr habt einiges in Bewegung gesetzt
bei mir.*

*Danke, dass ihr diesen intimen Raum geschaffen habt
und mit den richtigen Fragen uns auf den Weg
gebracht habt, unsere persönlichen, konkreten
Antworten darauf zu suchen, zu erspüren und zu
klären.“*

Caroline

*“In einer Zeit persönlicher Verwerfungen und Krisen habe
ich Hilde Schiffer in Lindau für die Intensivwoche besucht
und mit ihr zusammengearbeitet. Frau Schiffer schafft mit
ihrer wunderbar sanften Art, ihrer Weisheit und ihrer
fundierten Fachkompetenz einen Rahmen, in dem man als
Individuum den Raum findet, Gedanken, Gefühle und
Glaubenssätze, die einen bisher ein Leben lang begleitet
haben, loszulassen sowie neu zu evaluieren und zu
definieren. Diese Woche gibt mir eine Klarheit,
Gelassenheit und Zuversicht für meinen weiteren
Lebensweg, wie ich sie in dieser Form bisher noch nie
verspürt habe. Ich kann Frau Schiffer uneingeschränkt
weiterempfehlen - sie ist ein wunderbarer Mensch und
eine herausragende Coachin und Therapeutin, und ich
bin dankbar, mit ihr zusammenzuarbeiten.“*

Max

*“Ein herzlicher Dank an Anne und Hilde für den
wunderschönen Abend, der von Euch mit so viel Liebe
perfekt vorbereitet war!
Von Anfang an war die Stimmung unter uns so vertraut
und ehrlich und ich habe mich daher sehr wohl gefühlt.
Der Abend hat gezeigt, dass sowohl diejenigen, die schon
‘die Spur gewechselt’ haben und in der neuen
Lebensphase sind, als auch diejenigen, die sich erst noch
theoretisch damit beschäftigen, unterschiedliche
Wünsche und Pläne für den neuen Lebensabschnitt
haben. Daher war der Abend für mich eine Bereicherung,
denn er hat aufgezeigt, wie viele verschiedene Wege und
Möglichkeiten es für den ‘Ruhestand’ gibt.“*

Ute



KONTAKT UND ANMELDUNG

SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

NIEDERDONKER STR. 99

40667 MEERBUSCH

TELEFON: 0171 69 82 439

HALLO@SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING.DE

WWW.SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING.DE

SPURWECHSEL
RUHESTAND NEU DENKEN