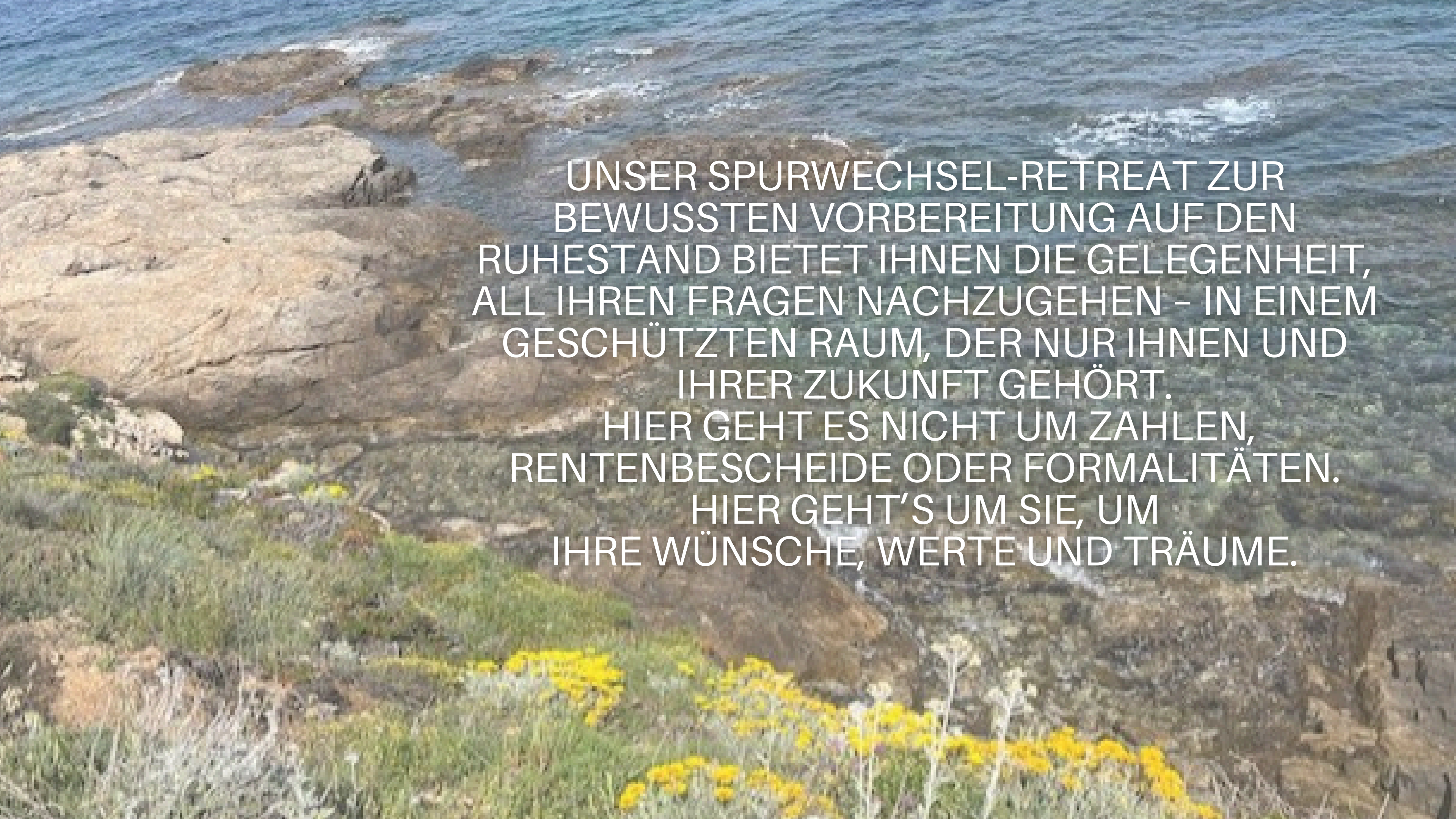


A photograph of a two-story villa with a swimming pool. The villa has a light-colored facade, arched windows, and a balcony with a metal railing. A large, curved, grey awning covers the terrace area. On the terrace, there are two lounge chairs and a small table. The swimming pool is in the foreground, with a curved edge and a tiled deck. The water is clear blue. There are various plants and trees around the villa, including a tall, thin cypress tree and some yellow-flowered bushes. The sky is blue with some clouds.

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

EIN RETREAT VON
SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

2. - 8. November 2026 in Südfrankreich

The background of the image is a scenic coastal landscape. In the foreground, there are green and yellow wildflowers growing on a grassy slope. The middle ground shows a rocky coastline with large, light-colored rock formations. The background is a deep blue sea with white foam from waves crashing against the rocks. The text is overlaid on the right side of the image, in a white, sans-serif font.

UNSER SPURWECHSEL-RETREAT ZUR
BEWUSSTEN VORBEREITUNG AUF DEN
RUHESTAND BIETET IHNEN DIE GELEGENHEIT,
ALL IHREN FRAGEN NACHZUGEHEN – IN EINEM
GESCHÜTZTEN RAUM, DER NUR IHNEN UND
IHRER ZUKUNFT GEHÖRT.
HIER GEHT ES NICHT UM ZAHLEN,
RENTENBESCHEIDE ODER FORMALITÄTEN.
HIER GEHT'S UM SIE, UM
IHRE WÜNSCHE, WERTE UND TRÄUME.

Agenda

1. ÜBER DAS RETREAT
2. WARUM ES SICH LOHNT
3. IHRE BEGLEITERINNEN
4. ENTHALTENE LEISTUNGEN
5. DIE VILLA BELLEVUE
6. UNTERKUNFT, ANREISE, VERPFLEGUNG
7. ABLAUF
8. IDEEN FÜR AUSFLÜGE
9. TESTIMONIALS
10. KONTAKT UND ANMELDUNG





ÜBER DAS RETREAT

Für wen

- Sie stehen kurz vor Ihrem Ruhestand.
- Sie haben sich stark über ihre berufliche Rolle definiert.
- Sie möchten sich gezielt auf die neue Lebensphase vorbereiten.
- Sie sehen Ihrem Ruhestand mit gemischen Gefühlen entgegen.

Das nehmen Sie mit

- Gefühl: „Ich bin mehr als mein Job“
- Emotionale Klarheit: „Das will ich jetzt sein“
- Ein inneres „Ja“ zu diesem neuen Lebensabschnitt
- Entwicklung einer persönlichen Vision für die neue Lebensphase
- Konkrete Ideen für die Umsetzung

Damit beschäftigen Sie sich

- Wer bin ich ohne meinen Job?
- Wie gestalte ich meinen Ruhestand im Einklang mit meinen Wünschen und Werten?
- Wie schaffe ich Struktur im Alltag?
- Wie gehe ich mit dem Gefühl um, nicht mehr gebraucht zu werden?

Das erwartet Sie

- Persönliche 360 Grad-Standortbestimmung
- Wertschätzende, offene Gesprächsatmosphäre in einem geschützten Raum
- Wir unterstützen uns gegenseitig
- Es darf auch mal gelacht werden
- Jeder/Jede öffnet sich in dem Maß, wie er/sie sich damit wohl fühlt

WARUM ES SICH LOHNT, DABEI ZU SEIN



Hier gewinnen Sie Klarheit über die eigene Lebensrichtung. Im Alltag gehen oft die leisen Wünsche verloren. Der Workshop hilft Ihnen, sie wiederzuentdecken – und daraus konkrete Schritte für Ihren neuen Lebensabschnitt zu entwickeln.

Hier finden Sie innere Sicherheit für einen großen Lebensübergang. Der Ruhestand bedeutet Abschied von Routinen, Rollen und Gewohnheiten. Gemeinsam erarbeiten wir neue Strukturen und Perspektiven, die Ihnen Halt und Orientierung geben.

Hier profitieren Sie von der Kraft der Gruppe. Der Austausch mit Menschen, die in derselben Lebensphase stehen, ist unglaublich wertvoll. Sie spüren: Ich bin mit meinen Gedanken und Fragen nicht allein. In der Gruppe entstehen Idee und Impulse, auf die man allein nie gekommen wäre. Die Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung ist oft ein Geschenk, das weit über den Workshop hinauswirkt.

HERZLICH WILLKOMMEN!

WIR BEGEITEN SIE BEI IHREM SPURWECHSEL



LEITUNG COACHING
Hilde Dorothea Schiffer



COACHING & ORGANISATION
Anne Weber-Ploemacher



MUSIKALISCHE BEGLEITUNG
Volker Schmidt-Jennrich

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

ENTHALTENE LEISTUNGEN

- 5 Tage Retreat/Auszeit für Einzelpersonen und Paare in Sainte-Maxime (Cote d'Azur/Südfrankreich)
- 4 Tage Workshop in kleiner Gruppe (6 - 8 Teilnehmende), insgesamt 18 Stunden Coaching in der Gruppe
- Der Workshop wird von zwei Ruhestandscoachinnen begleitet
- Warme, persönliche Atmosphäre
- Sie wohnen in einer exklusiven Villa mit Blick über die Bucht von St.Tropez. Hier findet auch der Workshop statt. Fussläufig Zentrum/Hafen . Alternativ wohnen Sie in Hotels oder Apartments in der Nähe.
- Start in den Tag mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Live Musik
- 1 x Ausklang/Sundowner nach dem Workshop mit Live Musik
- Am Abschlussabend kochen wir zusammen und genießen das Essen im Wintergarten mit Blick auf die Bucht von St. Tropez
- Auf Wunsch organisieren wir Restaurantbesuche mit der Gruppe sowie Ausflüge und weitere Aktivitäten (nicht im Preis enthalten)
- Ihre Investition: 1.200 Euro zuzügl. MwSt. Zahlung: 30 % bei Anmeldung, 70 % 4 Wochen vor Beginn
- Bei einer Stornierung bis 4 Wochen vor dem Termin behalten wir den angezahlten Betrag als Stornokosten ein. Bei einer Stornierung nach dem 5. Oktober ist der Gesamtpreis fällig.



VOILA: LA VILLA BELLEVUE



UNTERKUNFT, ANREISE, VERPFLEGUNG

Unterkunft

- Sie übernachten in der neu renovierten, exklusiven Villa Bellevue in Sainte-Maxime. Mit Blick über die Bucht von St.Tropez. Hier findet auch der Workshop statt.
- In der Villa stehen 3 Apartments zur Verfügung, die wir mit jeweils 2 Personen belegen möchten. Die Apartments sind geschmackvoll möbliert und verfügen über ein separates Schlaf- und Wohnzimmer, Bad, Küche, Terrasse, ca.50 qm. Kosten: bei 2 Personen im Apartment 80 Euro/Nacht/Person. Dazu kommt die Endreinigung (75 Euro/Person).
- Wenn Die Apartments in der Villa ausgebucht sind, übernachten Sie in benachbarten Hotels/Apartments.
- Nach Ihrer Anmeldung zum Retreat erhalten Sie die Rechnung für die Unterkunft direkt vom deutschen Eigentümer/Vermieter.

Anreise

- Sainte-Maxime ist gut mit dem Auto zu erreichen, vor dem Haus stehen kostenfreie Parkplätze in einer ruhigen Straße zur Verfügung.
- Bei Anreise mit dem Flugzeug (Flughafen Nizza, 60 km) organisieren wir gerne einen Flughafentransfer (Kosten ca. 120 Euro pro Strecke für 2 Personen).
- Bei Anreise mit dem Zug holen wir Sie vom Bahnhof in Saint-Raphael/Valescure ab.

Verpflegung

- Erfolgt in Eigenregie im Apartment oder in den umliegenden Restaurants. Im Preis enthalten ist das gemeinsame Kochen am letzten Abend, Getränke und Snacks während der Workshops und Verpflegung an dem Sundowner-Abend.

ABLAUF

Montag, 2. November 2026

- Eigene Anreise nach Sainte-Maxime, Südfrankreich, ggf. Abholung vom Bahnhof oder Flughafen Nizza

Dienstag, 3. November - Freitag, 6. November 2026, Workshop in der Gruppe

- 09.30 - 10.00 Uhr: Morgenmeditation, Yoga, Atemübung zur Einstimmung auf den Tag. Begleitung durch Live Musik
- 10.00 - 12.30 Uhr: Workshop
- 12.30 - 16.00 Uhr: Mittagspause (wir nutzen die warme Mittagssonne für Chillen am Pool, Strandbesuche, Spaziergänge in den Ort oder zum Hafen, Mittagessen/Cafébesuch oder für einen Rückzug im eigenen Apartment)
- 16.00 - 17.30 Uhr: Workshop
- 17.30 - 18.30 Uhr: An einem Abend Ausklang auf der Terrasse oder im Wintergarten mit Ausblick über die Bucht von St. Tropez. Begleitung durch Live Musik
- Abends: Auf Wunsch gemeinsames Abendessen im Restaurant (nicht im Preis enthalten). Gemeinsames Kochen und Abendessen im Bellevue-Wintergarten am Abschlussabend ist Bestandteil unseres Programms

Samstag, 7. November 2026, Zeit für Erholung oder einen Tagesausflug

- Am letzten Tag des Retreats findet kein Workshop statt. Hier besteht Gelegenheit zum Ausruhen oder für einen Tagesausflug (z.B. mit dem Boot nach St. Tropez, eine Küstenwanderung etc.). Bei der Planung unterstützen wir vor Ort gerne.

Sonntag, 8. November 2026

- Individuelle Abreise, ggf. Transfer zum Bahnhof oder Flughafen Nizza

IDEEN FÜR AUSFLÜGE

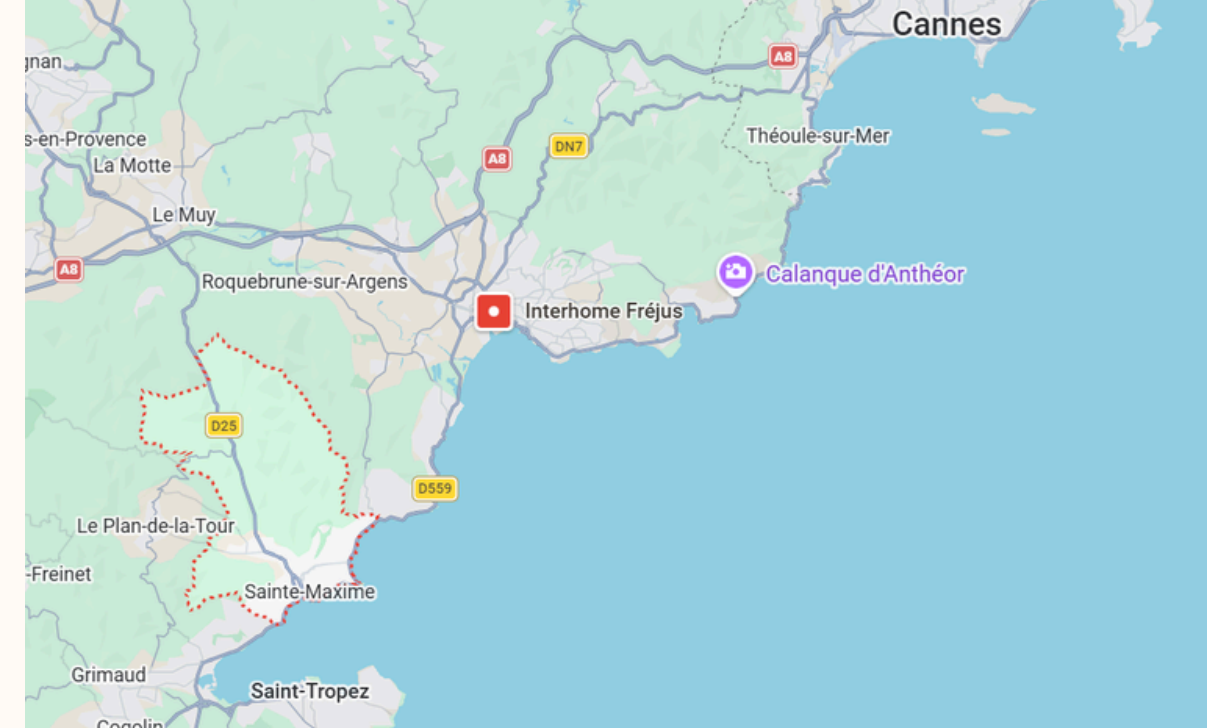
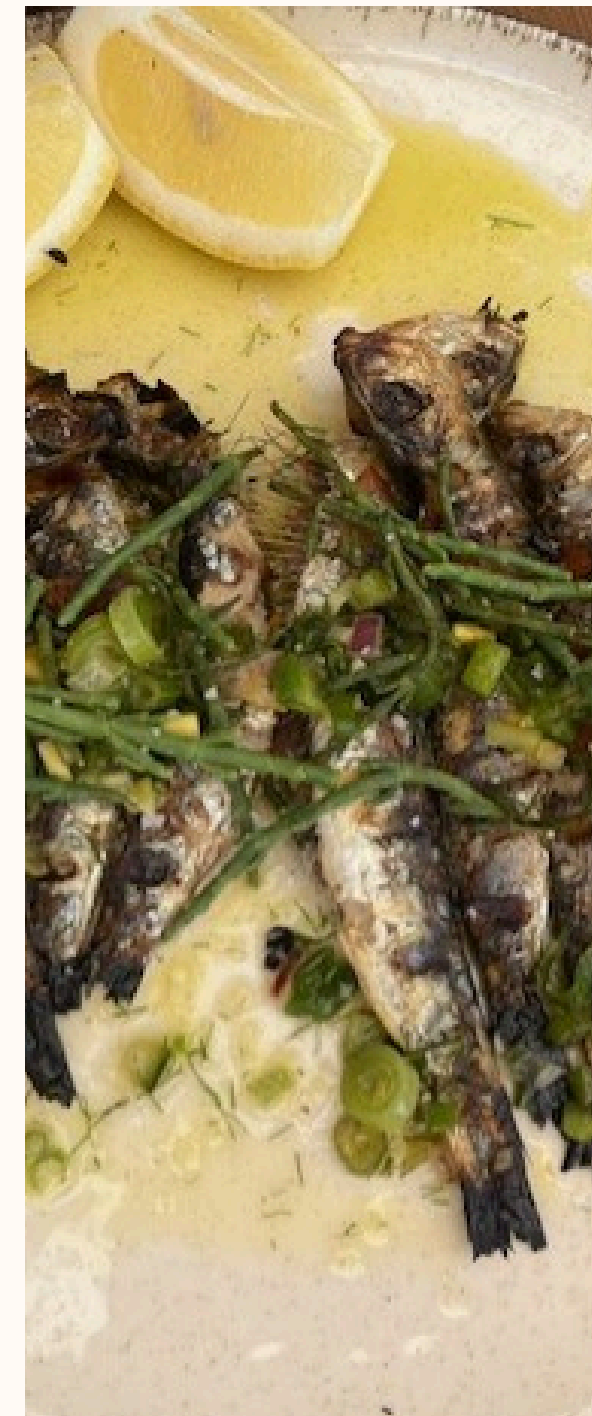
Sainte-Maxime liegt sehr zentral an der Cote d'Azur. Ausflüge nach Cannes, Antibes, St. Tropez, Gassin oder ins bergige Hinterland geben einen Eindruck von der Vielfalt und der landschaftlichen Schönheit dieser Region.

Der November bietet meist milde Temperaturen von 16 bis 22 Grad, es ist viel ruhiger als zur Hauptsaison und der Ort und seine Umgebung zeigen sich authentischer als zur Sommerzeit.

Auf Wunsch unterstützen wir Sie vor Ort bei der Planung und Organisation von Ausflügen und Restaurantbesuchen, zum Beispiel:

- Besichtigung eines Weingutes mit Weinprobe
- Besuch Piccassomuseum in Antibes
- Besuch der Kunstgalerie „Venet Foundation“ in Le Muy
- Bummel durch St. Tropez oder durch das romantische Bergdorf Gassin
- Küstenwanderung mit herrlichen Ausblicken

Diese Ausflüge sind nicht im Preis des Retreats enthalten.





TESTIMONIALS ZU UNSEREN COACHING-FORMATEN

"Der Spurwechsel-Workshop ist ein tolles Format, um die neue Lebensphase und die damit verbundenen Herausforderungen intensiv zu beleuchten und individuell zu bearbeiten."

Steffi

"Der Workshop hat mir sehr dabei geholfen, meinen weiteren Weg im Ruhestand aktiv anzugehen/zu planen."

Guido

"Aus einem diffusen Gedankenknäuel ist ein buntes, konkretes Bild entstanden, was mit Gefühlen untermalt wurde. Dadurch kann sich 'Erlernes' besser setzen."

Beate

"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

