

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

EIN WORKSHOP VON
SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

Düsseldorf/ Meerbusch, 28.-30. August 2026

Agenda

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





ÜBER DEN WORKSHOP

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 gemischten 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

- 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 Ideen und Impulse, auf die man alleine 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

- Workshop 2,5 Tage, insgesamt 14 Stunden Coaching in der Gruppe, 28.-30. August 2026 in Meerbusch bei Düsseldorf
- Kleine Gruppe von 6 – 8 Teilnehmenden
- Warme, persönliche Atmosphäre
- Attraktiver Veranstaltungsort in einem denkmalgeschützten Haus in Meerbusch. Wenn das Wetter es zulässt, finden einzelne Module im Garten statt
- Sundowner am ersten Abend im Garten mit Live-Konzert
- Gemeinsames Essen am Samstag in einem schönen Restaurant (Kosten für das Essen sind individuell zu zahlen)
- Falls Sie eine Übernachtung benötigen, empfehlen wir das fußläufig gelegene Hotel Gut Dyckhof (www.gutdyckhof.com)
- Ihre Investition: 1.200 Euro zuzügl. MwSt.. Anzahlung: 300 Euro bei Anmeldung
- Anmeldung an: hallo@spurwechsel-ruhestandscoaching.de. Anmeldeschluss: 10. August 2026



ABLAUF

Donnerstag, 27. August 2026

Individuelle Anreise nach Düsseldorf/Meerbusch

Freitag, 28. August 2026

9.30 - 10.00 Uhr: Kennenlernen, Morgenmeditation und Atemübung

10.00 - 12.00 Uhr: Persönliche Standortbestimmung mit 360 Grad-Perspektive

12.00 - 14.00 Uhr: Individuelle Mittagspause

14.00 - 16.30 Uhr: Sinn & Vision: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr beruflich definiert bin? Wie will ich leben, wirken und genießen?

Anschließend: Sundowner mit Live-Konzert im Garten

Samstag, 29. August 2026

9.30 - 10.00 Uhr: Klangschalen-Morgenmeditation und Visualisierungsübung

10.00 - 12.00 Uhr: Vom Nachdenken ins Tun kommen

12.00 - 14.00 Uhr: Individuelle Mittagspause

14.00 - 16.30 Uhr: Struktur im Alltag: Zukunftsplanung & Umsetzung Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 30. August 2026,

9.30 - 13.30 Uhr Abschluss & Reflektion: Wo stehe ich nach dem Workshop, was nehme ich mit nach Hause, woran will ich weiter arbeiten?

Abreise aus Düsseldorf/Meerbusch



TESTIMONIALS

“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

„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

“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