

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

EIN WORKSHOP VON
SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

Düsseldorf/Meerbusch, 29.-31. Januar 2027

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, 29.-31. Januar 2027 in Meerbusch bei Düsseldorf
- Kleine Gruppe von max. 6 Teilnehmenden
- Warme, persönliche Atmosphäre
- Attraktiver Veranstaltungsort in einem denkmalgeschützten Haus in Meerbusch
- Live-Konzert mit Drinks & Snacks am 1. Abend im Kaminzimmer
- 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. Dezember 2026



ABLAUF

Donnerstag, 28. Januar 2027

Individuelle Anreise nach Düsseldorf/Meerbusch

Freitag, 29. Januar 2027

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: Live-Konzert mit Drinks & Snacks im Kaminzimmer

Samstag, 30. Januar 2027

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, 31. Januar 2027

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

„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

„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

„Aus einem diffusen Gedankenknäuel ist ein buntes, konkretes Bild entstanden, was mit Gefühlen untermalt wurde. Dadurch kann sich ‚Erlerntes‘ besser setzen.“

Beate



KONTAKT UND ANMELDUNG

SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

NIEDERDONKER STR. 99

40667 MEERBUSCH

TELEFON: 0171 69 82 439

HALLO@SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING.DE

WWW.SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING.DE

SPUR**WECHSEL**
RUHESTAND NEU DENKEN