

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

EIN WORKSHOP VON
SPURWECHSEL-RUHESTANDSCOACHING

Lindau Insel, 5. - 7. Juni 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 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

- 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

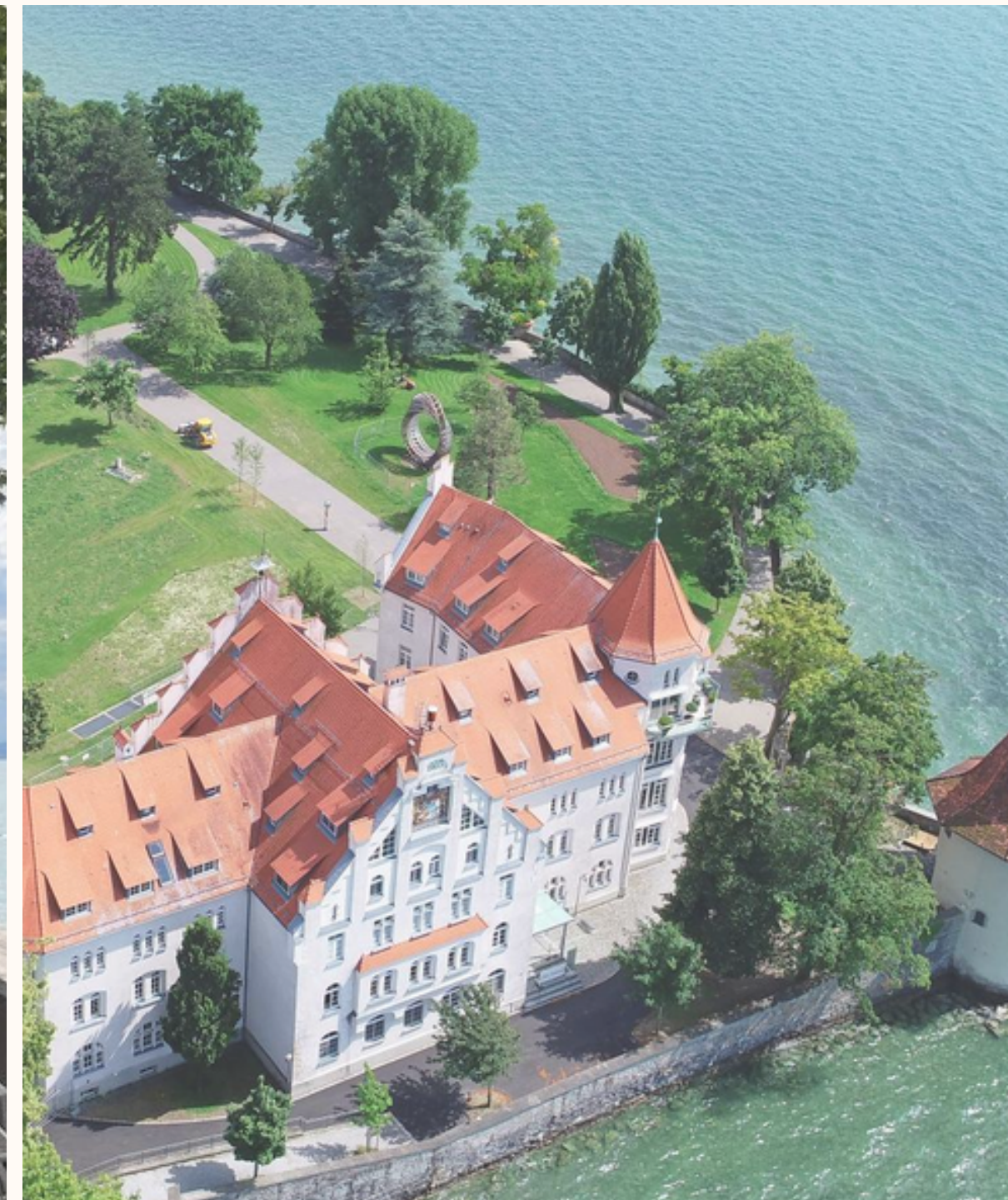
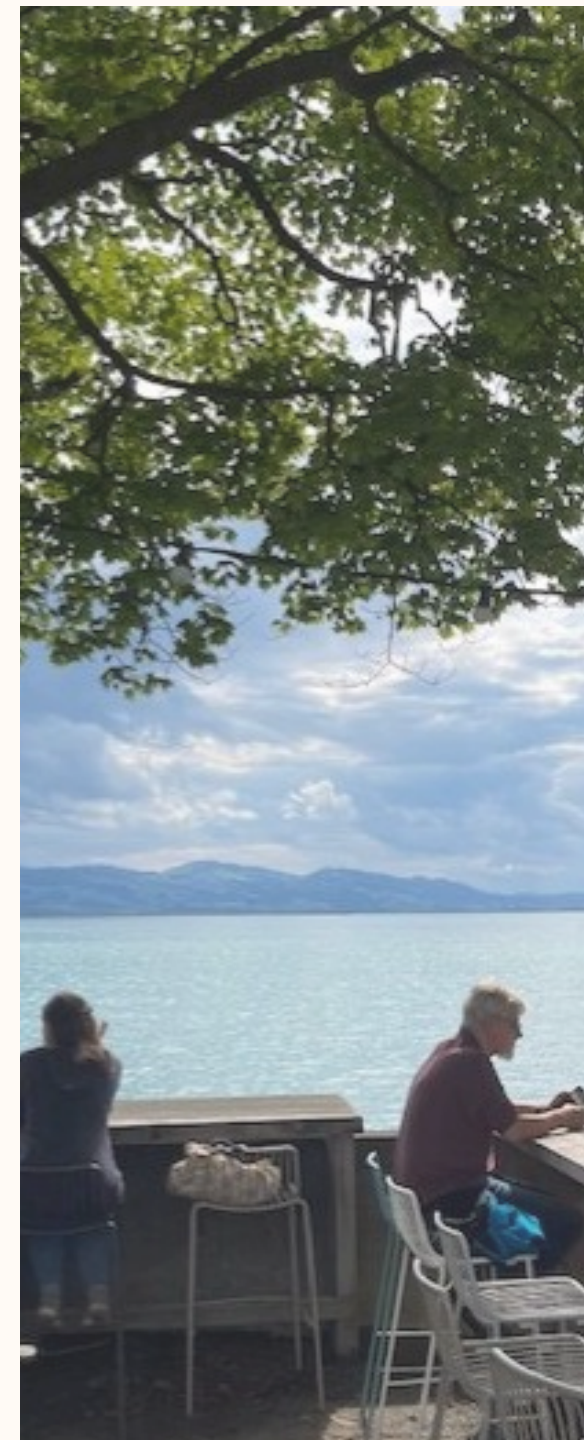
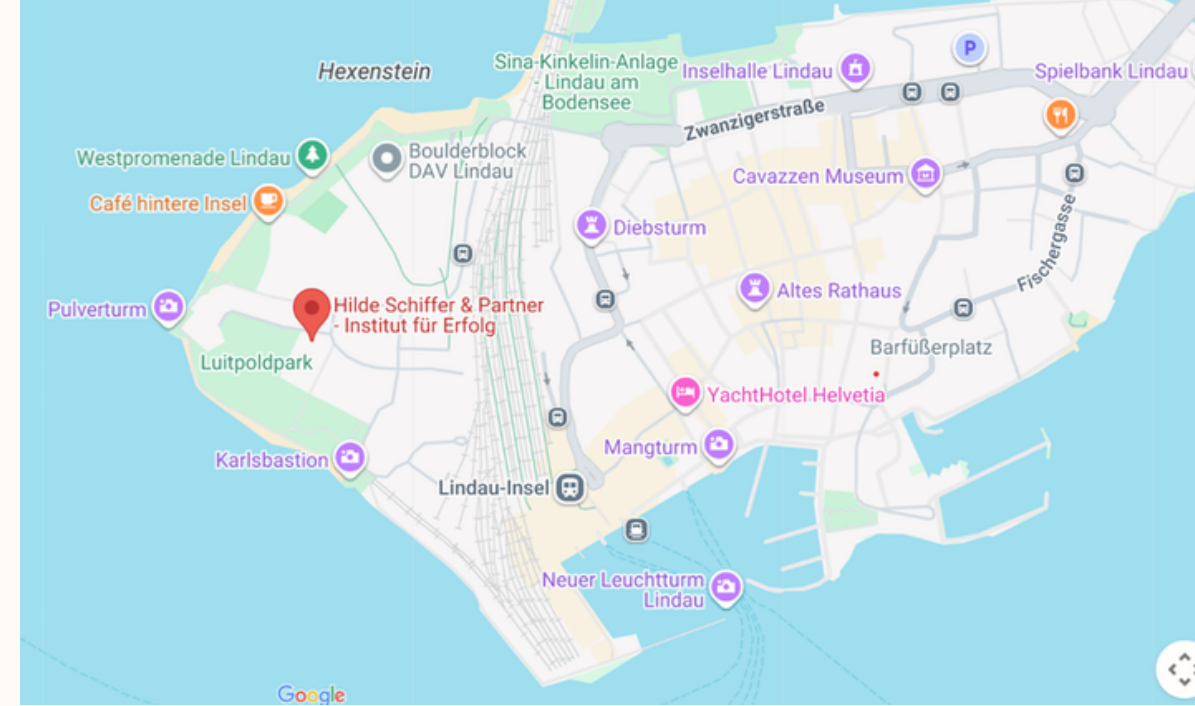


MUSIKALISCHE BEGLEITUNG
Volker Schmidt-Jennrich

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, 5. - 7. Juni in Lindau
- Kleine Gruppe von 6 - 8 Teilnehmenden
- Warme, persönliche Atmosphäre
- Attraktiver Veranstaltungsort auf der Insel Lindau in einem Park in unmittelbarer Nähe des Wassers. Wenn das Wetter es zulässt, finden einzelne Module des Workshops im Park am Seeufer statt
- Sundowner am ersten Abend am Seeufer mit Live-Konzert
- Gemeinsames Essen am Samstag in einem schönen Restaurant am See (Kosten für das Essen sind individuell zu zahlen)
- Zahlreiche Hotels, Gasthäuser und Apartments fußläufig erreichbar (bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst, Übernachtung ist nicht im Preis enthalten)
- Ihre Investition: 1.200 Euro zuzügl. MwSt. Zahlung: 30 % bei Anmeldung, 70 % 4 Wochen vor Beginn
- Anmeldung an: hallo@spurwechsel-ruhestandscoaching.de. Anmeldeschluss: 25. Mai 2026



ABLAUF

Donnerstag, 4. Juni 2026

- Eigene Anreise nach Lindau

Freitag, 5. Juni 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?
- Sundowner mit Live-Konzert am Seeufer

Samstag, 6. Juni 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, 7. Juni 2026, 9.30 - 13.30 Uhr

- Walk & Talk
- Abschluss & Reflektion: Wo stehe ich nach dem Workshop, was nehme ich mit nach Hause, woran will ich weiter arbeiten?
- Abreise aus Lindau



TESTIMONIALS

“Sehr einfühlsames und zielgerichtetes Coaching. Frau Schiffer schafft es mit wenigen Worten und Fragen, mich genau dort zu packen, wo meine Fragen und auch Probleme sind. Dazu immer auf den Punkt gebracht – und wertschätzend vor Augen haltend, wo man gerade steht und was man braucht. Ich komme nun seit mehr als 2.5 Jahren zu Frau Schiffer – sie ist eine große Bereicherung in meinem Leben. Ich kann sie absolut empfehlen! Danke an dieser Stelle für diese wertvolle Begleitung!”

Tibby N.

“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

