

## **Neuer Spurwechsel-Workshop**

# **Zum Kern kommen!**

**Bin ich überhaupt mit mir selbst verbunden? Wo bin ich blockiert im Zugang zu meinem "inneren Kind"? Wer bin ich wirklich? Was trägt mich?**

Der Übergang in die dritte Lebensphase eröffnet einen neuen Raum: um innezuhalten, Bilanz zu ziehen und sich selbst noch einmal ganz neu zu begegnen.

Vielleicht spüren Sie, dass jetzt etwas Neues beginnen darf.

Vielleicht fragen Sie sich:

- **Was brauche ich wirklich?**
- **Welche Bedürfnisse habe ich nie ausgesprochen?**
- **Wo gehe ich über meine Grenzen, aus Angst jemanden zu verlieren?**
- **Was trägt mich jetzt – jenseits von Beruf, Leistung und bisherigen Rollen?**
- **Was hält mich zurück?**

In diesem **intensiven Tages-Workshop zur persönlichen Entwicklung und zum Lebenssinn in der dritten Lebensphase** geht es endlich darum, Antworten im eigenen Inneren zu finden. Viele Jahre waren Sie vielleicht gefangen in Leistungsstrukturen, Anforderungen und im „funktionieren müssen“ Jetzt geht es darum, den eigenen Kern wiederzufinden und neue Perspektiven für den persönlichen Spurwechsel zu entwickeln.

In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre arbeiten wir an den Themen, die Sie persönlich bewegen.

### **Methoden:**

- Arbeit mit dem **Inneren Kind**
- Arbeit mit inneren **Teilpersönlichkeiten**
- **Aufstellungsarbeit**

## Für wen?

Ein Tag für Menschen 55+, die sich in diesen Fragen wiederfinden und Hilfe dafür in Anspruch nehmen wollen.

Ein Neustart in die Zeit der selbstgewählten Möglichkeiten.

Die freie Lebensphase beginnt jetzt. Seien Sie mit dabei!

---

|                        |                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Umfang:</b>         | 6 Stunden tiefenpsychologisch fundiertes Intensivcoaching |
| <b>Termin:</b>         | Samstag, 5. Dezember 2026                                 |
| <b>Zeit:</b>           | 9:30 – 16:30 Uhr                                          |
| <b>Ort:</b>            | Meerbusch                                                 |
| <b>Teilnehmerzahl:</b> | max. 6                                                    |
| <b>Kosten:</b>         | 600 Euro zuzügl. MwSt. (Anzahlung 200 Euro bei Anmeldung) |

---

## Bitte wenden Sie für weitere Infos und für die Anmeldung an:

Spurwechsel-Ruhestandscoaching

Anne Weber-Ploemacher

Niederdonker Str. 99

40667 Meerbusch

0171 69 82 439

[anne@spurwechsel-ruhestandscoaching.de](mailto:anne@spurwechsel-ruhestandscoaching.de)

[www.spurwechsel-ruhestandscoaching.de](http://www.spurwechsel-ruhestandscoaching.de)