SEELE & SORGE
IMPULSE · WORKSHOPS · BERATUNG
WWW.SEELE-UND-SORGE.DE
COENEN-MARX@SEELE-UND-SORGE.DE

„Noch einmal ist alles offen“ – Retraite zum Übergang in die dritte Lebensphase

TAG 1	
10.00 Uhr	**Begrüßung, erstes Kennenlernen und das Reisebuch**
10.30 Uhr	**„Noch einmal ist alles offen“ – ein frischer Blick auf die Chancen und Möglichkeiten der Jahre der dritten Lebensphase** (Impuls und Lesung)
11.15 Uhr	**Auftanken, Dehnen und Durchatmen** (Getränkepause und Zeit für Yoga)
11.45 Uhr	**Was immer zu kurz kam und wovon ich träume …** (Einzelarbeit „Traumreise“ und Gespräche in Kleingruppen)
13.00 Uhr	**Mittagessen**
14.30 Uhr	**Reisen, Gärtnern, Ehrenamt – Was steht oben auf Deiner Bucket-List?** (Thematische Gruppen)
15.45 Uhr	**Kaffeepause**
16.15 Uhr	**Durchhalten genügt nicht: Die letzten Erwerbsjahre selbstbewusst gestalten** (Impulsvortrag über die Potenziale Älterer im Unternehmen)
17.00 Uhr	**Was kann ich heute schon tun, um neue Prioritäten zu setzen?** (Ideen für den Arbeitsalltag)
18.00 Uhr	**Abendessen**
19.30 Uhr	**Dehnen und Durchatmen**
20.00 Uhr	**Es lohnt sich nur der Weg nach innen: Spirituelle Aufbrüche in Bildern und Geschichten**

TAG 2	
Ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	**Dehnen, Durchatmen und ein Wort zum Tag**
10.00 Uhr	**Miteinander & Füreinander – Wahlfamilien, Initiativen und Ehrenamt** (Input zu gesellschaftlichen Veränderungen in Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und Engagement und zum Paradigmenwechsel im Verständnis der Generationen)
11.00 Uhr	**Getränkepause**
11.15 Uhr	**Drei Fragen, drei Stellwände:** 1. Was bewegt mich … 2. Was brauche ich … wer braucht mich … 3. Wie finde ich …
12.00 Uhr	**Pflicht und Kür – unterwegs zwischen Erwerbsarbeit und freiwilligem Engagement** (Kleingruppen und Plenum)
13.00 Uhr	**Mittagessen**
14.30 Uhr	**Mein Weg ins „gelobte Land“: Träume erden, Rucksack packen, Lieben und Lachen** (Kreative Arbeit mit einem biblischen Text)
16.00 Uhr	**Kaffeepause**
16.30 Uhr	**Mein Reisebuch – ein gutes Projekt**
17.15 Uhr	**Schlussrunde und Verabredungen**
18.00 Uhr	**Abendessen**