

Aufbruch statt Ruhestand

- Wochenendseminar mit Zwischenreflexion

Kursnummer 26M508266

Beginn Sonntag, 20.09.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 631

Dozent Katharina Schwarzelbach

Kursentgelt 64,00 €

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist mehr als ein organisatorischer Schritt — er verändert Identität, Alltag und soziale Beziehungen. In diesem zweiteiligen Seminarangebot werden Sie eingeladen, eine systemische Perspektive einzunehmen: Sie betrachten Ihren aktuellen Lebensabschnitt im Kontext Ihrer Biografie, Ihrer Beziehungen und Ihrer Zukunftsvisionen und entwickeln daraus konkrete Ideen für die Zeit nach Ihrem Erwerbsleben.

Im Fokus stehen Impulse, Selbstreflexionsphasen und ein moderierter Austausch in der Gruppe; die Zeit zwischen den Terminen können Sie für Ihre persönliche Selbstreflexion entlang der von Ihnen gewonnenen Erkenntnisse und Impulsen aus dem Seminar nutzen. Methoden wie biografische Spurarbeit, ressourcenorientierte Fragestellungen und moderierte Kleingruppen unterstützen den Prozess, um diese nächste Lebensphase bewusst und aktiv nach Ihren Vorstellungen gestalten zu können. Sie profitieren von einem geschützten Raum für persönliche Fragen, gewinnen Orientierung für die nächste Lebensphase und knüpfen Kontakte mit Menschen in ähnlicher Lebensphase. Wer weiß, was sich daraus wieder ergibt?

Ziele

- eigene Übergangserfahrungen reflektieren und einordnen
- Ressourcen, Kompetenzen und neue Gestaltungsoptionen erkennen
- konkrete Anregungen und persönliche Impulse für die Zeit zwischen und nach den Terminen entwickeln
- Vernetzung und gegenseitiger Austausch in einer gleichsam unterstützenden Gruppe

Neu im Programm: Dieses innovative Angebot gibt es zum Einführungspreis – 50 % Nachlass, jetzt anmelden!

Dieses Angebot wird gefördert im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2026	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 631
04.10.2026	10:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 631

[zur Kursdetail-Seite](#)