

# Wenn das Nest leer wird – Zeit für dich, Zeit für Neues

## Ein Tag für dich – voller Impulse, Austausch und neuer Perspektiven

Kursnummer 26Z138277

Beginn Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 406

Dozent Susanne Klein

Kursentgelt 62,00 €

Die Kinder ziehen aus – und plötzlich ist da... Stille. Freiraum. Vielleicht auch Wehmut. Aber vor allem: die Frage „Und was jetzt?“

Dieser besondere Seminartag lädt dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und nach vorne zu schauen. In angenehmer Atmosphäre triffst du andere Frauen in der gleichen Lebensphase – ehrlich, wertschätzend und auf Augenhöhe.

Du hast Zeit, dich selbst (neu) zu entdecken: • Was bleibt, wenn die Kinder gehen?

- Was möchte ich loslassen – und was darf neu entstehen?
- Wovon habe ich immer geträumt, aber nie den Raum gehabt?
- Wie kann ich meinen Alltag jetzt neu gestalten – mit Leichtigkeit, Freude und Sinn?

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Tag mit:

- kurzen Impulsen,
- kreativen Methoden (z. B. Visionboard, Collage),
- inspirierendem Austausch in kleinen Gruppen
- und ganz viel Raum für dich selbst.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Lust auf neue Perspektiven und Offenheit für dich selbst. Für wen? Für alle Mütter, deren Kinder bald ausziehen oder gerade ausgezogen sind – und die spüren: Da kommt noch was!

### Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.03.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 406

[zur Kursdetail-Seite](#)

# Wenn das Nest leer wird – Zeit für dich, Zeit für Neues

## Ein Tag für dich – voller Impulse, Austausch und neuer Perspektiven

Kursnummer 26Z138277

Beginn Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 406

Dozent Susanne Klein

Kursentgelt 62,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)