



online-Treff 60-plus

Lebensstufen



online-Treff 60-plus

Lebensstufen

„Was erreiche ich,
wenn ich loslasse?“

Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:
Bernd Ussner | [bernd-ussner-1\(at\)web.de](mailto:bernd-ussner-1(at)web.de)



Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer!

Vielen Dank für Ihr Interesse.
Die nachfolgenden Informationen
geben Ihnen nähere Hinweise
zu unserem geplanten Programm.

Zur Teilnahme
werden Sie **einen LINK** erhalten,
den Sie einfach anklicken,
um an Online-Treffen
teilnehmen zu können.

Die nachberufliche Zeit ist ein Lebensabschnitt, der geprägt ist von Aufbruch, Neuorientierung und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Viele ‚Junge Senior:innen‘ sind aktiv und nutzen zahlreiche Möglichkeiten des Engagements in Familie oder Gesellschaft. Einige sprechen sogar von der „schönsten Zeit ihres Lebens“. Sie genießen die neu gewonnenen Freiräume. Es ist die ‚*Endlich-Zeit*‘: „ endlich kann ich das machen, was ich schon lange aufgeschoben habe - endlich habe ich Zeit!“

Die ‚*Endlich-Zeit*‘ ist aber auch davon geprägt, sich mit Fragen des Älterwerdens auseinanderzusetzen, das bisherige Leben zu überdenken, wertzuschätzen und Möglichkeiten aufzuspüren, die in dieser neuen Lebensphase hilfreich sein könnten.

Das Online-Angebot wendet sich an alle, die seit ein oder zwei Jahren (oder etwas länger) im Ruhestand leben.



Lebensstufen



MI 08.05.2024	19:00 - 21:00 h	1	„Jetzt hab’ ich endlich Zeit ...“
MI 15.05.2024	19:00 - 21:00 h	2	„Was erreiche ich, wenn ich loslasse?“
MI 22.05.2024	19:00 - 21:00 h	3	Auf der Suche nach Lebenssinn
MI 29.05.2024	19:00 - 21:00 h	4	Begegnung und Gemeinschaft





Jetzt
hab' ich endlich
Zeit !

1

Was passiert,
wenn ich
loslasse ?

2

Auf der
Suche nach
Lebenssinn

3

Begegnung
und
Gemeinschaft

4



INFOS

Was passiert, wenn ich loslasse ?

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir zahlreiche Dinge und Erfahrungen an, die uns irgendwann wieder belasten können. Vielleicht erreicht uns eines Tages der sicherlich gut gemeinte Ratschlag: „*Lass doch einfach los!*“ Doch das ist nicht so einfach: Wie können wir loslassen, was wir fest besitzen, mit dem wir vertraut und eng verbunden sind, bzw. waren ?

- Dinge, die wir nicht mehr brauchen, die unsere Wohnung verstopfen und unsere Energien bremsen
- Verletzte Gefühle, Kränkungen oder andere schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit
- Schuldgefühle wegen eines längst vergangenen Fehlers
- Ein Arbeitsplatz, der uns belastet hat und immer noch in unseren Gedanken vorhanden ist
- Menschen, von denen wir uns getrennt haben
- Kinder, die längst auf eigenen Füßen stehen
- Personen, die nicht mehr da sind ...

PROGRAMM

Mittwoch, 15. Mai 2024 - Online

19:00 h Was passiert, wenn ich loslasse?

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Vom Glück des Loslassens im Alltag
- Wie erschließe ich neue Erfahrungsräume ?
- Wie gewinne ich neue Freiheitsräume ?
- Tipps zum Aufbau neuer Beziehungsnetze

21:00 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | bernd-ussner-1@web.de

**Herzliche
Einladung!**

