



Mit Ruhe und Sinn in den Ruhestand

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, insbesondere aus pädagogischen und sozialen Berufen, die in den kommenden Monaten in den Ruhestand gehen. Sie finden hier einen geschützten Raum für persönliche Reflexion, psychoedukative Impulse und eine kreative Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Lebensabschnitt. Neben Gruppengesprächen kommen Methoden aus der Biographiearbeit und Techniken aus dem Kunstbereich vor. Dabei entwickeln die Teilnehmenden individuelle Strategien, um psychisch gestärkt, körperlich achtsam und mit innerer Klarheit in den Ruhestand zu gehen.

Zentrale Themen sind unter anderem:

- Abschied vom Berufsleben
- Selbstbild und Lebensweg
- Bedürfnisse und Werte im neuen Lebensabschnitt
- Gestaltung des Alltags im Ruhestand
- Zukunftsaussichten und Ressourcenaktivierung

Unser Kursangebot

204	Donnerstag	30.10.2025	3 Kurstage (14-täglich)
	Dauer	18:30 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	42,00 Euro	
	Leitung	Malgorzata Konzok	



**FAMILIENBILDUNG
KASSEL**
KATHOLISCHE KIRCHE