

1. Seminar: Aktiv umsteigen - den Ruhestand gezielt gestalten

Der Ruhestand wird immer mehr zu einer dritten Lebensphase, in der Menschen aktiv Werte und Projekte realisieren wollen, die vorher schlicht zu kurz gekommen sind. Gleichzeitig ist der Umstieg aus der Berufsphase, die das Leben über viele Jahrzehnte bestimmt und die wesentliche Anerkennung und Zufriedenheit gegeben hat, oft eine grosse Herausforderung. Alte Rollen müssen aufgegeben und neue Träume gelebt werden. Vergrabene Ideen und Vorstellungen können neu bewertet werden. Sie haben die Freiheit noch mal Neues anzugehen. Das Leben während der Arbeitsphase war klar strukturiert. Aber genau diese Struktur bekommt nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Arbeitsleben Risse. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, welche Ziele und Interessen werden mein Leben nach dem Arbeitsleben bestimmen. Welche neuen Strukturen werden sich entwickeln in meinem direkten und indirekten Umfeld. Habe ich das, was mir persönlich wichtig ist, mit meinem Umfeld besprochen?

In diesem Aktiv-Retreat am Walensee kommen Sie in intensiven Austausch mit interessanten Menschen in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe. Der einfühlsame und erfahrene Coach Mario Biel eröffnet neue Sichtweisen und sorgt in den Gruppengesprächen für den roten Faden. Ihre ganz persönlichen Träume und Wünsche werden aufgegriffen und zu fassbaren Schritten hin auf ein attraktives persönliches Zielszenario geformt. Sie werden mit neuem Elan und viel Energie Ihre wertorientierten Ziele angehen. Im Coaching erarbeiten Sie sich Ideen und Möglichkeiten für den optimalen Umgang mit Ihren Interessen, Ihrer Gesundheit und Ihren mentalen Stärken. Sie bauen Strategien auf, wie Sie Ihre Kompetenzen und Erfahrungen weiter nutzen und doch Zeit und Energie für Entspannung, Bewegung und Beziehung haben.

Genießen Sie erholsame und ideenreiche Tage im direkt am See gelegenen Hotel Marina Walensee mit herrlichem Blick auf den See und die Felswände der Churfürsten. Das Wandern und Erleben in der herrlichen Bergwelt ergänzen das Seminar. Sie bewegen sich, genießen die Entspannung und die Ruhe in der Natur. Täglich etwa 2-3 Stunden gemütliche Wanderung auf gut ausgebauten Wegen in den Flumserbergen. Mit Übungen in der Natur werden Sie angeleitet, neue Energie zu schöpfen und die Kraft der Natur zur mentalen Stärkung zu nutzen. Dies ist eine wesentliche Grundlage um mit Freude und Elan den neuen Lebensabschnitt zu genießen.

Ziele des Seminars:

- Erkennen der wichtigen Ziele für die nächsten Jahre
- Hilfe bei der Strukturierung Ihres Lebensstils
- Lust auf Neues und Ideen für die Gestaltung Ihres aktiven Ruhestandes
- Anleitung wie Sie Ihre körperliche und mentale Fitness optimal erhalten oder steigern können
- Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen in gleicher oder ähnlicher Lage

Teilnehmer:

Menschen, die sich dem Ende ihrer aktiven Arbeitszeit nähern ohne den Wunsch zu haben, diese abrupt zu beenden. Menschen, die ihre mentalen und physischen Möglichkeiten noch mehr oder anders ausschöpfen möchten.

Datum:

4. – 7. September 2022

Kosten und Leistungen:

CHF 3'500.00, inkl. 3 Übernachtungen im Marina Walensee, Frühstück, Mittagssnack, Nachtessen, Seminargetränk, Kaffeepausen und Tickets der Bergbahnen Flumserberg