

Einladung

zum 1/2 tägigen

Pensionierungs-Seminar

Teil 2



Rauszeit
AGENTUR

BERATUNG | COACHING | SEMINARE

Nachdem Sie mehr Klarheit über Ihre Finanzen und Ihre Rente gewonnen haben, lassen Sie uns über Ihren neuen Alltag in der nächsten Lebensphase sprechen.

Über Ihre Vorfreude oder mögliche Befürchtungen. Auch darüber, wie Sie lange beweglich, gesund und stark bleiben, auch psychisch.

Worauf müssen Sie achten und wie können Sie sich gut vorbereiten und einstimmen?

Bereit für den dritten Lebensabschnitt?

WANN

Melde Sie sich frühzeitig an!

- 1) Donnerstag, 23.05.24 / 8:30-12:00 Uhr
- 2) Montag, 17.06.24 / 13:30-17:00 Uhr
- 3) Donnerstag, 10.10.24 / 8:30-12:00 Uhr
- 4) Montag, 25.11.24 / 13:30-17:00 Uhr

Maximal 8 Teilnehmende

Bitte kurz vor Start eintreffen. DANKE 😊

WO

Rauszeit Agentur GmbH
Aeschengraben 16 in Basel

Nur wenige Schritte vom Aeschenplatz entfernt und fünf Gehminuten vom Bahnhof SBB. Wegbeschreibung auf www.rauszeitagentur.ch/kontakt

KOSTEN

230 CHF pro Person

REFERENTIN

Monika Keller oder Claudia Meury

ANMELDUNG & FRAGEN

Monika Keller, Tel. 079 624 26 38
monika.keller@rauszeitagentur.ch
www.rauszeitagentur.ch

INHALT

Lebensphasen

- Rückblick und Ausblick

Sterben & Tod

- Phasen und Befindlichkeiten
- Nahestehend und selbst betroffen

Patientenverfügung

- Nutzen, Varianten und Beispiele

Beste Hoffnung

- Unser Einfluss auf die Zukunft

Übergang & Neuanfang

- Letzte Berufsjahre & Abschied
- Träume und Wünsche
- Fokus neu ausrichten und loslassen

Psyche & Körper

- Gesundheit
- Resilienz, die psychische Stärke
- Bewegung und Ernährung

Tipps für Paare & Singles

- Freiräume und Gemeinsamkeiten
- Rollen und Aufgaben, Beziehungsnetz

Mein Plan

- Was nehme ich mir heute schon vor?