

Bildungsurlaub in der Vulkaneifel

vom 23.-27.11.2026 im Haus Königsee, Oberdörenbach



Den inneren Kompass aktivieren

Inspiration für den Übergang in den Ruhestand

Gesellschaftsrelevantes Thema:

Der Übergang in den Ruhestand bietet die Möglichkeit, das Älterwerden aktiv zu gestalten. Durch Engagement und den Austausch von Erfahrungen wird das Lebensalter zur wertvollen Ressource, die Stabilität und Innovation in der Gesellschaft fördert. Dies stärkt den sozialen Zusammenhalt und das positive Bild älter werdenden Generationen.



Seminarbeschreibung

Der Übergang in den Ruhestand ist ein bedeutender Lebensumbruch. Wir laden Sie ein, innezuhalten, berufliche Erfahrungen zu reflektieren und individuelle Ideen für die zukünftige Lebensphase zu entwickeln. In der malerischen Vulkaneifel ist Raum zum Durchatmen und Spüren, was wirklich wichtig ist. Durch achtsames Einchecken bei sich selbst, Austausch mit anderen und Auseinandersetzung mit den wesentlichen Lebenssäulen gewinnen Sie Inspiration, um dieser neuen Phase zuversichtlich und mit klarem innerem Kompass zu begegnen. Auch sanfte Bewegung und Zeit in der Natur kommen nicht zu kurz – ein ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Ideal für alle in der zweiten Lebenshälfte, die sich frühzeitig mit bevorstehenden Veränderungen befassen möchten.

Seminarinhalte im Überblick

- Rückblick auf die eigene Berufsbiographie (Timeline, Lebens- & Berufspanorama)
- Wer bin ich? (Identität nach dem 5-Säulen-Modell)
- Wer möchte ich sein? Die eigenen Kernwerte als Kompass (Wertekompass)
- Lebensbereiche neu gestalten: Rollen, soziales Netzwerk (Rollen-/Netzwerklandkarte)
- Möglichkeiten für nachberufliche Tätigkeiten erkunden (Gesellschaftliche Teilhabe)
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge, Lebensfreude, Bewegung, Naturerleben, Verbundenheit

Unsere Arbeitsweise

- Anregende Gespräche, kreative Methoden und inspirierender Input
- Gemeinsamer Austausch in der Gruppe
- Zeiten für persönliche Reflexion
- Achtsam, emphatisch, entspannt, bewegt und nicht zuletzt humorvoll!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Dozententeam

Sonja Boxberger und Robert Gottschalk

Den inneren Kompass aktivieren – Inspiration für den Übergang in den Ruhestand

	Inhalte	Methoden / Ziele
Montag	<p>14.00 – 15.30 h Gemeinsam starten: Orientierung und Kennenlernen</p> <p>15.30 – 16.15 h Einführung: Älterwerden aktiv gestalten – Möglichkeiten und Chancen im Wandel</p> <p>16.15 – 17.00 Achtsamkeit erleben - Bewegt und mit allen Sinnen</p> <p>17.00 – 19.30 h Pause & Abendessen</p> <p>19.30 – 20.30h Visionswerkstatt: Ihre Wünsche an das Seminar</p> <p>20.30 – 21.00 h Tagesausklang – Reflexion & Entspannung</p>	
Dienstag	<p>09.00 – 09.30 h Guten Morgen! Gemeinsam entspannt ankommen</p> <p>09.30 – 10.45 h Achtsame Bewegung mit sanftem Yoga & QiGong</p> <p>10.45 – 12.15 h Timeline 1 – Persönliches Lebens- & Berufspanorama</p> <p>12.30 – 13.30 h Mittagessen</p> <p>13.30 – 14.00 h Mittags-Check-in: 3-Minuten-Atemraum</p> <p>14.00 – 15.30 h Timeline 2 – Vertiefung: Ressourcen & Ausblick</p> <p>15:30 – 16:00 h Tagesabschluss: Reflexion & Highlights</p>	
Mittwoch	<p>9.00 – 9.30 h Guten Morgen! Gemeinsam entspannt ankommen</p> <p>9.30 – 10.15 h Achtsame Bewegung – Relaxen & Erfrischen</p> <p>10.15 – 12.30 h Identität & Stabilität: Die 5 Lebensäulen entdecken</p> <p>12.30 – 13.30 h Mittagessen</p> <p>13.30 – 14.00 h Mittags-Check-in: Move & groove!</p> <p>14.00 – 15.30 h Achtsamkeit in der Natur: Winterliche Wanderung</p>	

15.30- 16.00 h	Gemütlicher Nachklang & Austausch bei Tee u. Kaffee	
16.00 – 18.00 h	Zeit zur freien Verfügung	
18.00 – 19.00 h	Abendessen	
19.30 – 20.30 h	Wertekompass: Basis der persönlichen Orientierung	
20.30 – 21.00 h	Tagesausklang – Reflexion & Entspannung	
Donnerstag		
9.00 – 9.30 h	Guten Morgen! Gemeinsam entspannt ankommen	
9.30 – 10.15 h	Achtsame Bewegung – Relaxen & Erfrischen	
10.15 – 12.30 h	Netzwerk- und Rollenlandkarte 1 - Soziale Strukturen im Blick	
12.30 – 13.30 h	Mittagessen	
13.30 – 14.00 h	Mittags-Check-in: Mir selbst eine Freundin werden	
14.00 – 15.30 h	Netzwerk- und Rollenlandkarte 2 - Beziehungen perspektivisch gestalten	
15.30 - 16.00 h	Tagesabschluss: Reflexion & Highlights	
Freitag		
9.00 – 9.30 h	Guten Morgen! Gemeinsam entspannt ankommen	
9.30 – 10.30 h	Rückblick als innere Reise: Reflexionsübung	
10.30 – 11.00 h	Was nehme ich mit? Mein persönlicher Rucksack?	
11.00 – 12.00 h	Ausblick auf die Zukunft: Wege gestalten	
12.00 – 13.00 h	Mittagessen	
13.00 – 14.00 h	Ausklang: Organisatorisches & Verabschiedung	

Aufgrund der Prozessorientierung sind Abweichungen möglich. Am Ende sind alle Kernthemen in Theorie & Praxis laut Plan vermittelt.