

## Ruhestand – Entdecke Deine Möglichkeiten

### Die Herausforderungen von Abschied und Neubeginn mit Kraft, Freude und Achtsamkeit annehmen

Irgendwann ist es soweit! Irgendwann stellen Sie fest: Der Herbst in Ihrem Leben ist gekommen. Das Ende des Berufslebens rückt näher oder ist wohlmöglich schon da. Es ist eine Zeit des Abschieds und des Neubeginns.

Vielleicht reagieren Sie erleichtert, vielleicht auch verunsichert und traurig. Vielleicht realisieren Sie, dass jetzt der Raum für etwas sehr Neues und vielleicht auch Unvertrautes öffnet.

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Was geschieht jetzt nach dem Ende meines Berufslebens?
- Wie gestalte ich meinen Alltag, wenn ich nicht mehr arbeite?
- Wie „fülle“ ich den Raum, der sich gerade öffnet oder sich bald öffnen wird?.
- Wie behalte (oder finde) ich die Flexibilität, Kraft und Freude, um mich neuen (Lebens-)Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich den Wandel in meinem Leben so gestalten, dass ich lebenswerte Perspektiven und Lebenseinstellungen für die kommenden Jahre finde?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?
- Bleibe ich (beruflich) tätig und gehe ich einer (ehrenamtlichen, freiberuflichen, anderweitigen) Tätigkeit nach?

Und wenn Sie noch arbeiten, stellen Sie sich vielleicht Fragen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende motiviert?
- Was kann ich am Ende des Berufslebens und darüber hinaus noch meistern und angehen?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die (Arbeits-)Welt um mich herum wandelt?

In dieser Phase des Wandels ist der Umgang mit Vergänglichkeit – mit Abschied und Neubeginn sehr präsent.

Wohlan! Vertrauen wir darauf, zur gegebenen Zeit das Wissen, die Weisheit und das Können zur Verfügung zu haben, um die Herausforderungen des Lebens-Herbstes zu meistern. Vertrauen wir auf die Kraft des Lebens!

*Ich denke nie an die Zukunft:  
Sie kommt schon früh genug  
(Albert Einstein)*



<b>Seminar-Nr.:</b>	823124
<b>Termin:</b>	26.07. – 28.07.2024 Fr, 16.00 Uhr – So, 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Tromm, Odenwald
<b>Seminarkosten:</b>	395,00 € plus Ü/V
<b>Kosten Ü/V:</b>	182,00 € im EZ 148,00 € im DZ (zahlbar vor Ort)
<b>Seminarleitung:</b>	Andreas Neimcke Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching. Er war Geschäftsführer eines größeren Bildungsinstitutes.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Unterlagen

### Seminarinhalt

Sie reflektieren die Fragen wie links formuliert und bereiten sich auf die nächsten Jahre vor. Sie machen sich Ihre vielfältigen Ressourcen bewusst und geben Ihren Ängsten und Sorgen, aber auch Ihrer Freude und Ihrer Lebenslust, Raum. Sie erforschen, wie Sie die besonderen Herausforderungen des Lebens-Herbstes angehen können.

Im Einzelnen beschäftigen Sie sich mit:

- Festhalten und Loslassen
- Kraft, Motivation und Müdigkeit
- Sinn und Sinnlosigkeit
- Mut und Verzagttheit
- Leben im Augenblick und der Blick in die Zukunft
- Freude (re-)aktivieren – Erfüllt und glücklich leben
- Achtsamkeit im Alltag
- Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung gewinnbringend für mich und andere einbringen?
- Das Ende des Berufslebens erscheint (vielleicht) verlockend, aber was genau geschieht „danach“.

## Tagungsort

Das Seminar findet im Odenwaldinstitut auf der „Tromm“ im Odenwald statt. 580 Meter hoch, umgeben von Wiesen und Wäldern eines Naturschutzgebietes, liegt die „Tromm“, einer der höchsten Punkte im Odenwald, in einer der schönsten Landschaften Hessens. Der Höhenzug Tromm gehört vor allem zu den Odenwald-Gemeinden Wald-Michelbach und Grasellenbach.

Sie wohnen in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: siehe Kasten, erste Seite). Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Zum Hauskonzept gehört es dazu, dass Sie kleinere Arbeiten wie Tisch decken, Spülmaschine ein und ausräumen übernehmen. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad/WC, sehr wenige haben Bad/WC auf dem Gang. Die Häuser sind Nichtraucherhäuser. Vor allen Haustüren stehen große Aschenbecher.

Bitte begleichen Sie die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung vor Ort. Sie erhalten vor Ort eine Rechnung durch das Odenwald-Institut. Sollten Sie dazu Fragen haben, so setzen Sie sich bitte mit dem Odenwald Institut in Verbindung. (06207-605-0, [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de))

## Anreisebeschreibung

**Mit dem Auto:** Bitte beachten Sie, dass die „Tromm“ von den Ortschaften Wald-Michelbach und Grasellenbach jeweils ca. 10 km entfernt liegt!

- A 5 von Darmstadt, Köln oder Wiesbaden bis Ausfahrt Heppenheim: In Heppenheim Richtung Erbach/Odenwald durch Fürth/Odenwald nach Weschnitz. Dort rechts nach Wahlen/Hammelbach und den Schildern zur Tromm folgen.
- A 5 von Stuttgart, Karlsruhe, Mannheim oder Heidelberg Ausfahrt Weinheim: Geradeaus Richtung „Fürth/Odenwald“ auf die B 38. Durch den „Saukopf-tunnel“ bis Mörlenbach, Ortsmitte rechts ab bis Wald-Michelbach. Am Ende der Ortsdurchfahrt Wald-Michelbach (nach der Tankstelle) links nach Affolterbach. Ortsmitte Affolterbach an der Kirche wieder links über Kocherbach, auf der schmalen Straße geradeaus den Berg hoch bis auf die Tromm. Achten Sie auf die Beschilderung „Haus auf der Tromm“ und „Odenwald-Institut“. Fahrzeit: 45 Minuten von Heppenheim oder Weinheim.
- **Mit der Bahn/dem Bus:** Ab Weinheim (IC) mit VRN-Bus (Linie 681) bis Wald-Michelbach (Haltestelle „Bahnhof/Pfälzer Hof“) oder Affolterbach/Grasellenbach (ca. 50 Minuten). Auf die Tromm führen keine öffentlichen Verkehrsmittel, nur Taxis (ca. 6 km). Bahnauskunft: ohne Vorwahl: 11861. Die Busfahrzeiten erfragen Sie beim „Verkehrsverbund Rhein-Neckar“ (VRN), Tel.: 0621/107700, Internet: [www.vrn.de](http://www.vrn.de).

Taxiverbindung ab Wald-Michelbach: Tel. 06207/5144 (ca. 15 €); ab Fürth/ Scharbach: Tel. 06253/5002 (rechtzeitig vorbestellen, ca. 15 €).

Bestelltaxi von Weinheim/Bhf. auf die Tromm: 06207/5144 (ca. 55 €).

## Seminarumfeld

Die **besondere Atmosphäre des Seminarhauses** und die unmittelbare **Nähe zur Natur** sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Sie erleben die Natur als Ort von Kraft und Ruhe, als die Wurzel unseres Lebens.

Sie erleben, wie die Atmosphäre im Seminarhaus und die Natur Sie in dem Prozess unterstützen, Abstand von Ihrem Alltag zu bekommen und Sie wieder Klarheit über Ihre Fähigkeiten und Ihren weiteren Lebensweg bekommen.

## Methoden

- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Achtsamkeitsübungen
- Musik und Bewegung

In das Seminar integriert sind **Naturaufenthalte** mit Übungen und Naturmeditationen. Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille** (2 x 15 Minuten pro Tag, morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen – bei Bedarf können Sie natürlich auch länger meditieren).

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- James Bara / Shoshana Alexander: Freude
- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichein
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Romano Guardini: Die Lebensalter
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
- Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Henri Nouwen: Die innere Stimme der Liebe
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

