



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Die 50 überschritten

Persönlichkeitsentwicklung in der zweiten Lebenshälfte

Immer mehr Menschen jenseits der 50 haben das Gefühl, in ihrem Alltag nur noch zu funktionieren. Gleichzeitig spüren sie, dass ein Richtungswechsel angesagt ist – sie suchen nach Wegen, die „Wechsel-Zeit“ bewusst zu gestalten. Körper und Seele signalisieren mit dem Beginn der Lebensmitte deutlich, dass es nicht länger um Aufbau, Reproduktion und Leistungssteigerung geht. Bewusste Entschleunigung ist angesagt, das Abwerfen von Ballast, die Bilanzierung des bisherigen Lebens und der Ausblick auf die „zweite Halbzeit“.

Wer versucht, die körperlichen und seelischen Signale zu ignorieren und einfach weitermacht wie bisher, ist auf dem besten Weg ins Leiden. Wer sich jedoch der Lebensaufgabe stellt und in die anstehende Richtungsänderung einwilligt, für den ist die „Wechsel-Zeit“ eine Zeit der inneren Reifung. Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Seminar:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Lebenskunst zwischen Muss und Muße
- Ballast abwerfen und Wesentliches herausfinden
- Partnerschaft und Freundschaften pflegen lernen
- Visionsentwicklung für die zweite Lebenshälfte
- Die Frage nach dem Sinn des Lebens
- Tabuthema Sterben und Tod

Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen. Die im Seminar vermittelten Strategien zur „Wechsel-Zeit“ sind einfach und lassen sich sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag erfolgreich anwenden.

**Wir können den Nachmittag des Lebens
nicht nach demselben Programm leben
wie den Morgen, denn was am Morgen
viel ist, wird am Abend wenig sein,
was am Morgen wahr ist, wird
am Abend unwahr sein.**

Carl Gustav Jung

Termin: 17.-19. Mai 2021

Termin: 15.-17. September 2021

Termin: 8.-10. Dezember 2021

Am ersten und zweiten Seminartag: 9.00-12.30 Uhr und 14.30-18.00 Uhr; am dritten Seminartag 9.00-12.30 Uhr und 13.30-15.00 Uhr

Ort: Online via Zoom

Leitung: Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Achtsamkeitstrainer und Autor

Seminargebühr: 360,- EUR (incl. ausführlichem Handout)

Info & Anmeldung: Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt, Telefon: 0641-493605, Mobil: 0160-8461353, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de

Anmeldebogen für das Online-Seminar **Die 50 überschritten**

Hiermit melde ich mich für das Online-Seminar „**Die 50 überschritten. Persönlichkeitsentwicklung in der zweiten Lebenshälfte**“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an.

Terminwahl:

Die Seminargebühr in Höhe von 360,- EUR ist an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „Die 50 überschritten plus Datum“ **bis spätestens eine Woche vor dem Online-Seminar** zu überweisen.

Vorname:

.....

Name:

.....

Beruf:

.....

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon

.....

Mobil

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Seminargebühr in Höhe von 360,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Online-Seminar aufmerksam geworden:

.....

Kommentare, Wünsche etc.

.....

.....

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Den Anmeldecoupon bitte senden oder mailen an:

Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching
Rüdiger Standhardt
Schützenstr. 61
35398 Gießen
Telefon: 0160-8461353
E-Mail: info@forumachtsamkeit.de
Internet: www.forumachtsamkeit.de