

## EIN GRUPPENANGEBOT FÜR PERSONEN, DIE IN DEN NÄCHSTEN JAHREN IN DEN RUHESTAND GEHEN

### „Neuer Lebensabschnitt: Rente“

#### Einladung zu einer Gesprächsreihe

Der Übergang in den Ruhestand ist eine besondere Lebensphase – oft begleitet von Vorfreude, aber ebenso von Fragen, Unsicherheiten und der Suche nach neuer Orientierung.

Um diesen Veränderungsprozess bewusst und gut vorbereitet zu gestalten, laden wir Sie herzlich zu unserem neuen Gruppenangebot „Neuer Lebensabschnitt: Rente“ ein.

Über den Zeitraum eines Jahres hinweg treffen wir uns an mehreren Gesprächsabenden, um gemeinsam über die vielfältigen Aspekte dieser Lebensphase zu sprechen.

In einem vertrauensvollen Rahmen setzen wir uns mit persönlichen Erwartungen, möglichen Ängsten und Sorgen sowie mit neuen Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten auseinander. Unterschiedliche Impulse, Übungen und Themenschwerpunkte regen dazu an, sich aktiv mit dem eigenen Übergang in den Ruhestand zu beschäftigen.

In der Gruppe entwickeln wir gemeinsam Strategien, wie Sie diesen neuen Lebensabschnitt positiv gestalten, welche mentalen und alltagspraktischen Vorbereitungen hilfreich sind und wie Sie die kommenden Jahre bewusst und selbstbestimmt angehen können.

#### Für wen:

Für Interessierte, die sich (auch längerfristig) auf den Übergang in ihren Ruhestand vorbereiten möchten.

**Zeit:** immer montags von 18:00 – 19:30 Uhr

am 20. April, 04. Mai, 24. August, 23. November 2026  
und 15. Februar 2027

Das Angebot läuft zunächst ein Jahr und kann bei Interesse verlängert werden.

**Ort:** Ev. Gemeindehaus in Lüchow, An der St. Johanniskirche 1a

**Referentin:** Monika Gorillé, psychologische Beraterin und Entspannungspädagogin (bei Fragen im Vorfeld: Tel 0163 9265 199)

**Teilnahme:** 5 – 8 Teilnehmende

**Teilnahmegebühr** für fünf Abende: 100 €

**Anmeldung** bitte bis zum 07.04.2026 über diesen Link:

<https://www.formulare-e.de/f/neuer-lebensabschnitt-rente>

