

Für ein erfülltes Leben im Ruhestand

- Zeit effektiv nutzen - Tagesstruktur.
- Suchen Sie sich Aufgaben und Beschäftigungen, die Ihnen Sinn und Selbstbestätigung geben.
- „Er“-finden Sie Ihr neues Selbstbild ohne Ihren Beruf. Wer bin ich? Wo will ich hin?
- Pflegen Sie soziale Kontakte und lassen Sie Ihre Partnerschaft neu aufleben.

Motivation zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität.



Das Leben einfach genießen!!

Besuchen Sie doch das Seminar zum Thema „Pension, Ihr neuer Lebensabschnitt“, es erwarten Sie interessante Informationen und hilfreiche Tipps für ein erfülltes Leben.

Für ein gesundes Leben im Ruhestand

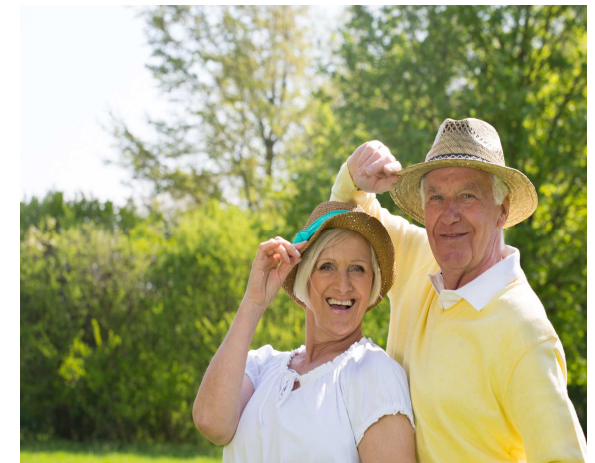
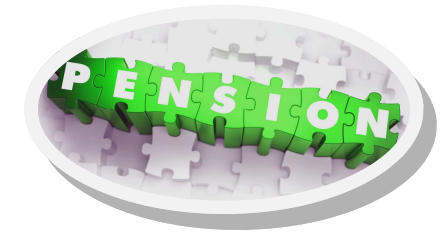


- Achten Sie auf Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden.
- Verbessern Sie Ihre mentale Fitness mittels ganzheitlichem Mental-, und Gedächtnis-training. Entspannungstraining für einen erholsamen Schlaf.
- Erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter mit moderater regelmäßiger Bewegung, die Ihnen Spaß macht.
- Je älter wir werden, desto bewusster sollten wir auf unsere Ernährung achten!!

Vereinbaren Sie mit mir einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.

rebrain e.U.
Hochwaldweg 3/
Wagramer Straße 60
1220 Wien

0043 (0) 660 480 2779
kornelia.woehrle@rebrain.at
www.rebrain.at.



**Mit der richtigen Vorbereitung
in einen erfüllten
neuen Lebensabschnitt**

Unser Berufsalltag ist geprägt von zeitlicher, terminlicher und organisatorischer Struktur, um unser Arbeits-, und Freizeitpensum überhaupt bewältigen zu können.

Für Hobbies und soziale Kontakte fehlt oft die notwendige Zeit bzw. man ist einfach viel zu müde dazu. Oftmals bleibt im Arbeitsleben vieles, leider auch unsere Gesundheit weitgehend auf der Strecke. In dieser Situation sind viele dann nur froh, wenn dieser Zustand einmal aufhört und endlich der wohlverdiente Ruhestand beginnt. **Nur was kommt dann?**



Die Umstellung vom Arbeitsleben in die Pension ist nicht immer einfach. Von einem Tag auf den anderen verändert sich einfach alles. Neben der finanziellen Umstellung, fehlt es an Anerkennung und oft kommt das Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden noch dazu.



Zuviel Freizeit, zu wenig Freunde, keine Hobbies die man liebt, sind oft Begleiterscheinungen, wenn der Mensch endlich Herr über seinen gesamten Tagesablauf wird.

Manchen wird erst zu diesem Zeitpunkt klar, dass sie gar nicht genau wissen, was sie mit dem Rest Ihres Lebens anfangen sollen.

Viele stellen sich daher auch folgende Fragen:

- Wie komme ich auch ohne Beruf zu einem erfüllten und für mich sinnvollen Leben?
- Was möchte ich auf jeden Fall noch ausprobieren.
- Wie pflege ich meine sozialen Kontakte, wie lerne ich neue kennen?
- Wie schaffe ich bei meiner neuen Lebensstruktur, den für mich optimalen Spagat zwischen Tätigkeiten/ Herausforderungen und Entschleunigung?
- Wie halte ich mich körperlich und mental fit?
- Was bringt Motivation und Freude in mein Leben?

Setzen Sie sich daher schon während Ihrer Aktivzeit, aber spätestens in ihrer Pension, mit Ihrem neuen Lebensabschnitt und mit diesen Fragen auseinander.

Beginnen Sie gleich heute an Ihrer neuen Zukunft zu arbeiten. Nehmen Sie sich Zeit für Beziehungen/Kontakte, Hobbies und tun Sie sich selbst auch immer wieder mal was Gutes.

Auch selbstbestimmte Freiheit über seinen täglichen Alltag will gelernt sein.



Es liegt ganz alleine bei Ihnen, was Sie mit Ihrem neuen Lebensabschnitt machen. Nehmen Sie aktiv Ihr Leben in der Hand, Sie werden es nicht bereuen.