Allgemeine Informationen

Der Teilnahmebeitrag beinhaltet Unterkunft (nach gewählter Kategorie) und Verpflegung (Frühstücksbuffet, Fit-Kaffee-Pause, Mittagsbuffet, Kaffee und Kuchen, Abendbuffet).

Umgebung

Mariaspring liegt 10 km nördlich der Universitätsstadt Göttingen, mitten im Grünen, unterhalb der malerischen Burg Plesse an der Mariaspring-Quelle. Damit bietet Ihnen unser Haus für Tagungen und Seminare einen idealen Aufenthalt in angenehmer und ruhiger Atmosphäre.

Unsere Angebote für Ihre Freizeitgestaltung

Für Ihre Freizeitgestaltung bieten wir Ihnen eine Bibliothek, einen Clubraum mit Mini-Tischtennis und Tischkicker. Auf dem großen Gartengelände finden Sie einen überdachten Pavillon (Grillmöglichkeit). Selbstverständlich gibt es im gesamten Haus kostenfreies W-LAN.

Auf Wunsch bieten wir an: Wanderungen zur Burg Plesse und Stadtführungen in Göttingen. Darüber hinaus organisieren wir gern Theaterbesuche und Ähnliches für Sie.

Anfahrt

Um die Heimvolkshochschule Mariaspring zu erreichen, können Sie mit der Bahn bis zum ICE-Bahnhof Göttingen fahren. Von dort aus haben Sie die Möglichkeit den Bus **Linie 185** zu nehmen. Dieser hält direkt an der Haltestelle **Eddigehausen/Mariaspring**.

Alternativ können Sie auch die **Linie 180** nehmen, die allerdings nur die Haltestelle **Steffensweg** anfährt. Von hier aus sind es ca. 15 Minuten Fußweg zu unserem Haus.

Aktuelle Buspläne finden Sie unter *www.vsninfo.de.*

Auf unserer Homepage *www.mariaspring.de/anfahrt* haben wir einen Routenplaner für Sie bereitgestellt. So können Sie Ihre Reise zu uns noch genauer planen.

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt....

Ruhestand? Pension? Endlich oder noch lange nicht?

Bildungsurlaubsseminar

03.-07. Mai 2021

Mariaspring - Ländliche Heimvolkshochschule e.V.
Rauschenwasser 78 | 37120 Bovenden | Telefon: 0 55 94/9 50 60
Fax: 0 55 94/95 06 50 | info@mariaspring.de | www.mariaspring.de

Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

Das Seminar

Wie gehe ich mit mir selbst im Ruhestand um? Was sind meine Erwartungen und Befürchtungen? Was habe ich vor und was sollte ich mitdenken?

Der berufliche Weg war ein langer und soll nun zu Ende sein? Was passiert, wenn der Wecker nicht mehr klingelt?

Betrachten wir das Alter als Lebensabschnitt, so bietet es eine große Vielfalt an Lebenslagen und Lebensplänen, die durch die individuellen Stile der Menschen geprägt werden.

Dieses Seminar richtet sich an alle diejenigen, die Anregungen und Austausch suchen, um sich auf die Zeit des (Un-)Ruhestandes vorzubereiten. Es werden verschiedenen Methoden zur Selbstreflexion angewendet und Impulse zur individuellen Übergangsgestaltung gesetzt. Das Seminar wird durch Fachbeiträge von Expert*innen ergänzt.

Das Programm

Montag, 03.05.2021

Anreise bis 10:30 Uhr

10:30-12:30 Seminareinführung

14:00-18:00 Woher komme ich und wo will ich hin? Bedeutung der eigenen Erwerbsbiographie und der Blick nach vorn.

Dienstag, 04.05.2021

09:00-10:30 Meine Zeit und meine Werte I: Wo liegen meine Werte? Was ist mir wichtig? Aufgaben- und Spannungsfelder identifizieren.

11:00-12:30 Meine Zeit und meine Werte II: Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen. Neue Freiheiten nutzen.

14:00-15:30 Gesund bleiben: Bedeutung von geistiger und körperlicher Gesundheit. Ernährung und Bewegung in den vier Lebensphasen.

16:00-18:00 Fortsetzung: Gesund bleiben: Bedeutung von geistiger und körperlicher Gesundheit. Ernährung und Bewegung in den vier Lebensphasen.

Mittwoch, 05.052021

09:00-12:30 Vorsorge- und Vollmachten: wie und was sollte ich für mich und andere hinterlegen?
Dr. Matthias Reichart (RKM Rechtsanwälte und Notare)

14:00-18:00 **Exkursion** zur Universität des dritten Lebensalters (UDL). Studieren nach Ende der Erwerbstätigkeit?
Prof. Dr. Keppler (UDL Göttingen)

Donnerstag, 06.05.2021

09:00-10:30 Spannungsfelder und Konfliktpotentiale: Meine Rolle und die Erwartungen von mir selbst und anderen

11:00-12:30 Ehrenamt/Engagement oder Nachberuflichkeit? Weiterhin tätig sein wo und wie?

14:00-15:30 Mobile Wohnberatung Südniedersachsen: Konzepte und Ideen für das Wohnen jetzt und in Zukunft

16:00-18:00 Die Gedanken sind frei: die „was-wäre-wenn…“-Fragen

Freitag, 07.05.2021

09:00-12:30 Übergänge bewusst gestalten: Sensibilisierung für die Wandlung des Lebens

13:30-14:30 Seminarabschluss

Programmänderungen vorbehalten

Das Organisatorische

Seminarleitung:

Constanze Stange, M.A.

Pädagogische Mitarbeiterin
Berufs– und Wirtschaftspädagogin
stange@mariaspring.de

Teilnahmebeitrag: 330€ (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung, Programmkosten)

Seminarnummer: 21-048-S

Anmeldung:

Sie können sich bis zum 05.04.2021 über das Anmeldeformular, das Sie auf unserer Homepage (www.mariaspring.de/events) unter der jeweiligen Seminarbeschreibung finden, anmelden.

Wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten, beachten Sie bitte die jeweiligen Fristen bei Ihrem*Ihrer Arbeitgeber*in.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Bitte beachten Sie unsere AGB, sowie unsere Datenschutzbestimmungen, zu finden unter:

www.mariaspring.de