

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.

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.



Angekommen oder auf der Weiterreise?

Ansichten über den (Un-)Ruhestand

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Follow-up



Seminar

09–11. September 2024

Dieses Seminar richtet sich an (Un-) Ruheständler*innen, die sich über Erfahrungen als nicht mehr Erwerbstätige austauschen möchten.

Welche Pläne und Ideen wurden seit Beginn des Ruhestands in die Tat umgesetzt? Welchen Sorgen stehe ich heute gelassener gegenüber? Welche Überraschungen konnte ich in meinem neuen Alltag durch ein Plus an Zeit erleben?

Ganz nach dem Motto „Älter werden ist nichts für Feiglinge“ (Krabbenhöft) geht dieses Folgeseminar der Frage nach, wie und wodurch das Leben in Zeiten, in denen der Wecker nicht mehr (oder nur noch manchmal?) klingelt, sich auszeichnet und zu etwas Besonderem geworden ist.

Dieses Folgeseminar lädt zum Austausch über die persönlichen Entwicklungen seit der Teilnahme am „Wecker-Seminar“ ein und vermittelt hilfreiche Hinweise zur gesunden Ernährung im Alter.

Montag, 09.09.2024

Anreise bis 11:00 Uhr

- 10:30-12:30 Seminareinführung
- 14:00-15:30 Was hatte ich vor? Wo stehe ich bei der Umsetzung meiner Pläne?
- 16:00-18:00 Was habe ich vor? Walk & Talk zur Strategieentwicklung für die Zukunft

Dienstag, 10.09.2024

- 09:00-10:30 Gesundheit und Alter—Teil 1
- 11:00-15:30 Gesundheit und Alter—Teil 2
- 16:00-18:00 Auswertung der Workshops

Mittwoch, 11.09.2024

- 09:00-10:30 Was will ich ändern? Reflexion und Ausblick
- 11:00-12:30 Seminauswertung

Programmänderungen vorbehalten

Seminarleitung:

Anika Schubert, M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin
Sozial- und Arbeitswissenschaftlerin
schubert@mariaspring.de



Teilnahmebeitrag: 270€ (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung, Programmkosten)

Seminarnummer: noch nicht vergeben

Anmeldung:

Sie können sich bis zum 03.07.2024 über das Anmeldeformular, das Sie auf unserer Homepage (www.mariaspring.de/events) unter der jeweiligen Seminarbeschreibung finden, anmelden.

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

