

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.



Wenn der Wecker nicht mehr klingelt...!

Den Ruhestand sinnvoll gestalten



Bildungsurlaubsseminar

05. - 09. Oktober 2026

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

Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist eine Phase voller Herausforderungen und Chancen – für die künftigen Rentner*innen und die Gesellschaft insgesamt. Während einige mit Vorfreude und Neugier auf diese neue Lebensphase blicken, empfinden andere Sorgen und Ängste.

Wie gehen wir mit diesem gesellschaftlichen Wandel um? Was bedeutet es, das „Neu-Rentner-Dasein“ zu gestalten, und sollte es eine vorbereitende Zeit geben?

Dieses Seminar richtet sich an zukünftige (Un-)Ruheständler*innen, Best-Agers und Silver-Agers, die mehr über diese spannende Lebensphase erfahren möchten. Wir beleuchten verschiedene Spannungsfelder und Gestaltungsmöglichkeiten aus politischen, familiären, beruflichen und gesellschaftlichen Perspektiven. Themen wie lebenslanges Lernen, Wohnraumplanung, gesellschaftliche Teilhabe durch Ehrenamt, Bewegung sowie Vorsorge und Pflege werden behandelt. Fachreferent*innen bereichern die Diskussion mit ihrem Wissen und Erfahrungen.

Darüber hinaus bietet das Seminar Raum für Austausch und Vernetzung. Nutzen Sie die Gelegenheit, um gemeinsam zu erkunden, wie Sie diese neue Phase Ihres Lebens aktiv und positiv gestalten können!

Montag, 05.10.2026

Anreise bis 11:00 Uhr

11:00-12:30 Seminareinführung

14:00-15:30 Ruhestand als Modell (Teil I): Rechtliche Grundlagen und Definitionen

16:00-18:00 Ruhestand als Modell (Teil II): Zahlen, Daten, Fakten und gesellschaftliche Dimension

19:00-20:30 Fortsetzung

Dienstag, 06.10.2026

09:00-10:30 Politische und gesellschaftliche Einflüsse auf den Ruhestand

11:00-12:30 Zeitsouveränität im Ruhestand: Zwischen Freiheit und gesellschaftlichen Erwartungen

14:00-18:00 Gesundheit und Bewegung im Alter: Fit und gesellschaftlich aktiv bleiben, Ref.: *Gesundheitstrainer*in*

Mittwoch, 07.10.2026

09:00-10:30 Ruhestand: Herausforderung und Chance im gesellschaftlichen Wandel

11:00-12:30 Konflikte im Ruhestand: Neue Wege der Verständigung

14:00-18:00 Exkursion: Wohnmodelle im Alter: Lebensräume neu gestalten, Ref.: *Freie Altenarbeit Göttingen*

Donnerstag, 08.10.2026

09:00-10:30 Vorsorge und Vollmachten: Selbstbestimmung im Alter sichern

11:00-12:30 Ehrenamt: Engagement für die Gesellschaft, Ref.: *Senior Expert Service*

14:00-15:30 Lebenslanges Lernen: Chancen zur aktiven Teilhabe im Ruhestand, Ref.: *Univ. des Dritten Lebensalters*

16:00-18:00 Den Übergang gestalten: Modelle für den Ruhestand

Freitag, 09.10.2026

09:00-12:30 Mein Weg in den Ruhestand: Reflexion & Ausblick, Visionen & Wünsche

13:00-14:00 Seminarabschluss und -auswertung

Programmänderungen vorbehalten

Seminarleitung:

Anika Schubert, M.A.

Pädagogische Mitarbeiterin
Sozial- und
Arbeitswissenschaftlerin
schubert@mariaspring.de



Teilnahmebeitrag: 470€ (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung, Programmkosten)

Anmeldung:

Sie können sich bis zum 24.08.2026 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

