GESUNDHEIT
für alle!




# Workshop

## Gut gerüstet in den Ruhestand!

## Ideen und Tipps, um innerlich stark zu bleiben

**Dienstag, 17. November 2026, 16 – 18 Uhr im Mehrgenerationenhaus Hermeskeil**

**Stehen Sie kurz vor dem Ruhestand oder sind Sie gerade gestartet?**
**Wir unterstützen Sie, Antworten für die neue Lebensphase zu finden:**

- Wie gelingt mir ein leichter Übergang in den Ruhestand?
- Wie bleibe ich zufrieden und ausgeglichen?

**Was erwartet Sie?**

- Kurze Impulse & praktische Übungen
- Umgang mit Herausforderungen im Ruhestand
- Stärkung Ihrer seelischen Kraft
- Konkrete Strategien für Ihren Alltag

**Kostenfrei – keine Vorkenntnisse nötig.**

- Bringen Sie Offenheit und Neugier mit – wir freuen uns auf Sie!



**Veranstaltungsort**
Mehrgenerationenhaus
Hermeskeil
Martinusstraße 5a
54411 Hermeskeil

Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
**QR-Code scannen oder E-Mail an Resilienz60plus@web.de**

**Veranstaltungs-informationen**
gfa-termine.lzg-rlp.de

Ein Angebot von:
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
KIRCHE IM HOCHWALD
Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Gefördert durch:
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG UND GESUNDHEIT

Hrsg.: LZG, Hölderlinstraße 3, 55131 Mainz, Telefon 06131 2069-0, Mail info@lzg-rlp.de