GESUNDHEIT
für alle!

Workshop

Gut gerüstet in den Ruhestand!

Ideen und Tipps, um innerlich stark zu bleiben



Donnerstag, 26. November 2026, 17 – 19 Uhr in der Kreisverwaltung Donnersbergkreis, Kirchheimbolanden

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
Kreisverwaltung Donnersberg-kreis (Kleiner Sitzungssaal)
Uhlandstraße 2
67292 Kirchheimbolanden

Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
QR-Code scannen oder E-Mail an ebecker@donnersberg.de

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

Ein Angebot von:

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

In der Pfalz ganz oben Donnersbergkreis

Diakonie Pfalz

Gefördert durch:

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG UND GESUNDHEIT

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