

Ein Kurs der Pro Senectute Kanton Luzern

Innehalten – weiter gehen

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Nach dem aktiven Berufsleben haben Sie vermehrt die Möglichkeit, im eigenen Rhythmus die persönlichen Bedürfnisse zu leben.

Wie möchte ich älter werden? Was macht mich zufrieden, was beflügelt mich? Was möchte ich beibehalten, was loslassen? Wie finde ich die Balance zwischen Aktivität und «Nichtstun-müssen»?

Sie sind interessiert daran, sich mit anderen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren, das eigene Älterwerden selbstbestimmt und mit Freude zu gestalten.

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso

Daten: 4 x Donnerstag; 9. März / 16. März / 23. März / 30. März 2023

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern