



## weitere Informationen

### Veranstaltungsort

Hotel Alpenhof Reuterwanne im Allgäu

### Termin

Donnerstag, 10. Juli bis Sonntag, 13. Juli 2025

### Seminarpreis

590 Euro (Selbstzahler\*innen inkl. MwSt.)  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

### Darin enthalten

- Abwechslungsreiche Seminareinheiten
- Geführte Bergwanderungen
- Seminarunterlagen
- Begleitung und Beratung durch zwei zertifizierte Coaches
- Organisation und Reservierung der Unterkunft

## Kontakt & Anmeldung

### Anita Feuersänger

Fronäckerweg 7  
71101 Schönaich  
Telefon: 07031-46 38 678



- Systemischer Business Coach, zertifiziert durch Steinbeis-Hochschule-Berlin
- Coaching für die Besten Jahre
- Seminare zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

[www.anita-feuersaenger.de](http://www.anita-feuersaenger.de)

### Cäcilia Gemke

Brombergstraße 32  
71083 Herrenberg  
Telefon: 07032-91 98 70



- Systemischer Business Coach, mit Zertifikat der Steinbeis-Hochschule Berlin
- Zertifizierte Bergwanderführerin
- Mitglied im Tiroler Bergsportführerverband, Innsbruck / Österreich

[www.montevida.de](http://www.montevida.de)

## Teilnehmerstimme

*„Wo komme ich her, wo bin ich, wo will ich hin?  
Das sehe ich heute sehr viel klarer: Dank drei gefüllter  
Seminartage, weit weg vom beruflichen Alltag, mit neuen  
Perspektiven und einem klaren Blick auf die Zukunft.“*

## Beruf ade BeWEGlich in den Ruhestand



## Seminar & Bergwandern

*für den Aufbruch in eine  
neue Freiheit*



## Freizeit, Reisen und Ruhe. Ist das alles?

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – so formulierte es Hermann Hesse. Aber der Lebensabschnitt nach dem Berufsleben wirft, wie aller Neubeginn - auch Fragen auf:

- Was gibt meinem Leben jetzt Sinn?
- Welche neue Struktur brauche ich?
- Wie verändert sich mein Alltag?

Inmitten saftiger Bergwiesen und mit freiem Blick auf majestätische Berggipfel bekommen Sie den Kopf frei. Aha-Effekte aus den Workshops inspirieren dazu, die besten Jahre aktiv, kreativ und selbstbestimmt zu gestalten.

Freuen Sie sich auf eine anregende Kombination aus individuellen Impulsen, Entspannung und Bewegung in der klaren, belebenden Bergluft.



## Seminarinhalte

### Perspektiven entwickeln

Welche Chancen bietet mir die neue Lebensphase?

### Standortbestimmung

Wer bin ich ohne meinen Beruf?

### Neue Struktur finden

Wie gestalte ich meine freie Zeit?

### Bedürfnisse

Was brauche ich für ein zufriedenes und erfülltes Leben?

### Ganzheitliche Gesundheit

Wie halte ich mich körperlich und geistig fit?

### Begeisterung

Bei welcher Tätigkeit kann ich mich entfalten?



## Bergwandern

Bei leichten bis mittelschweren Rundwanderungen von ca. 3 Stunden Gehzeit werden Sie

- die Schönheit und Ursprünglichkeit der Natur erleben,
- die gesundheitsfördernde Wirkung des Bergwanderns spüren,
- Gemeinschaft, Austausch und Ausgelassenheit genießen und
- am Gipfel oder auf dem Höhenweg den Blick in die Ferne schweifen lassen und das eigene Leben aus frischer, inspirierender Perspektive betrachten.

**Ganz individuell neue Freiheiten entdecken.**