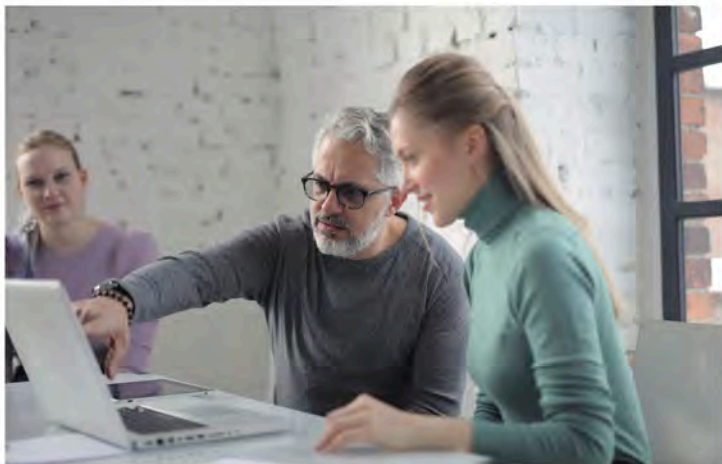


60+ Gesund und aktiv bis ins hohe Alter



Mit Zuversicht und Elan den Ruhestand gestalten

Die meisten Menschen sehnen den Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand herbei und wundern sich, wenn sich nach der ersten Euphorie gemischte Gefühle einstellen.

Das Arbeitsleben gibt Struktur, Sichtbarkeit, Kompetenzerleben, soziale Einbindung und im Idealfall Sinn und Identifikation.

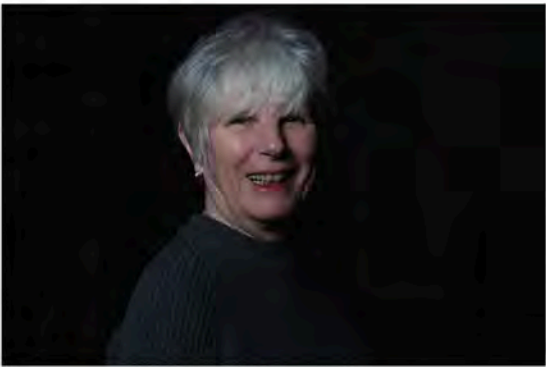
Gelingt der Übergang in den Ruhestand nicht, kann das negative Folgen für die Betroffenen haben:

- Erhöhtes Krankheitsrisiko durch soziale Isolation
- Depressionen
- Verlust der Leistungsfähigkeit
- Beziehungskrisen.

Suchen Sie sich daher im Ruhestand neue Aufgaben und befriedigende Tätigkeiten. Setzen Sie sich dabei anspruchsvolle und fordernde, aber machbare Ziele.

Neue Lebensmotivation durch gezieltes Coaching

Beim Finden Ihrer Ziele und bei deren Umsetzung biete ich Ihnen meine Begleitung an. Unter Einbeziehung von Coaching und anderen selbsterkennenden Methoden setzen wir bei Ihren ureigensten Lebensmotiven an, um neue Perspektiven zu entwickeln und mit Zuversicht deren Umsetzung zu gestalten.



Zu meiner Person

Seit Jahren setze ich mich intensiv mit psychotherapeutischen Methoden auseinander und bin als Heilpraktikerin auf dem Teilgebiet Psychotherapie in Neumünster selbständig.

Zusätzlich biete ich Waldbaden als Entspannungsprogramm an.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf!

Heidrun Warning-Schröder

017623204610

heidrun.warning.schroeder@gmail.com

www.herzbewegt.info