



**Gerne bieten wir Ihnen / Ihren Mitarbeitern
auch Oasentage mit Impulsvorträgen zu anderen
Themen...**

- ...Burn-Out erkennen
- ...Persönliche Stabilität
- ...Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen
 - ...Gesund führen
- ...Gesund kommunizieren
- ...Mitarbeitergespräche
- ...Teamentwicklung
- ...Konflikte

**Falls Ihnen ein anderes Thema am Herzen liegt,
sprechen Sie uns gerne an.**

Anmeldungen an:

Sefrin & Partner Unternehmensberatung
Thorsten Dumser / Jasmin Hörning
Marie-Curie-Straße 14-16, 66953 Pirmasens
Tel.: 06331/ 725040, info@sefrin-partner.de



Oasentag 58+

„Mein Weg in den Ruhestand“

Oasentag – ein Tag nur für Sie

Lassen Sie den stressigen Alltag für ein paar Stunden hinter sich. Kommen Sie zur Ruhe und werden Sie sich selbst sowie den für Sie wirklich wichtigen Dingen bewusst. Durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden Sie zwischen einem kurzen Impulsvortrag sowie Übungen zur Selbstreflexion eingeladen, sich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Beim Oasentag 58+ „Mein Weg in den Ruhestand“ setzen Sie sich, nach einem kurzen Impulsvortrag mit den wichtigsten Infos zum Thema Ruhestand, ganz gezielt damit auseinander, wie Ihr Ruhestand aussehen soll, worauf Sie sich freuen und was bis dahin noch zu tun ist.

Termine:

Nach individueller Vereinbarung
Jeweils von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl:

7 Teilnehmer

Kosten: 119€ (inkl. USt)

Ablauf:

09:00 Uhr	Ankommen und Kennenlernen
09:45 Uhr	Impulsvortrag „Was ist noch zu tun bis zum Ruhestand?“
11:15 Uhr	Selbstreflexion
11:45 Uhr	Austausch in der Gruppe
12:15 Uhr	Mittagspause Mittagessen (mit Voranmeldung)
13:00 Uhr	Körper- und Atemübungen
13:45 Uhr	Selbstreflexion
14:30 Uhr	Austausch in der Gruppe
15:00 Uhr	Abschlussrunde