

## Gesundheitskompetenzabend: „un-ruhe-stand: Und was machen Sie mit dem Rest Ihres Lebens?“



© corbissfancy – Fotolia.com

### **un-ruhe-stand: Vorbereiten – Loslassen - Genießen**

„Angenommen, Sie wachen morgen früh auf und der Ruhestand ist da: Was würden Sie tun?“

Dipl. Kaufmann und IHK Businesscoach Christian Hartmann, Jahrgang 1980, zeigt auf, dass nach anfänglicher Euphorie vielfach die Ernüchterung kommt. Doch das muss nicht so sein.

Im Gespräch mit dem Referenten erfahren Sie, welche Fragen sich schon Jahre vor dem Ruhestand auftun, welche Themen vorzubereiten sind und welche Ideen genau auf Ihre Ruhestands-Planung passen, um diesen gesund und kompetent zu genießen.

#### **Die Themen des Abends:**

- Vorbereitung – wann und wie Sie starten.
- Loslassen – was es Ihnen erleichtert.
- Genießen – wie sich die Lebenszielplanung positiv auf Ihre Lebensqualität und Gesundheit auswirkt.

### **Ihr Referent**



**Christian Hartmann**  
Dipl. Betriebswirt und IHK  
Businesscoach aus Mainz

<http://www.un-ruhe-stand.de/ihr-coach-christian-hartmann/>



**Online-Reservierung und Kontakt unter:**

**[www.beratungspraxis-krug.de](http://www.beratungspraxis-krug.de) oder Tel. 0176/53623569**

# Gesundheitskompetenzabend

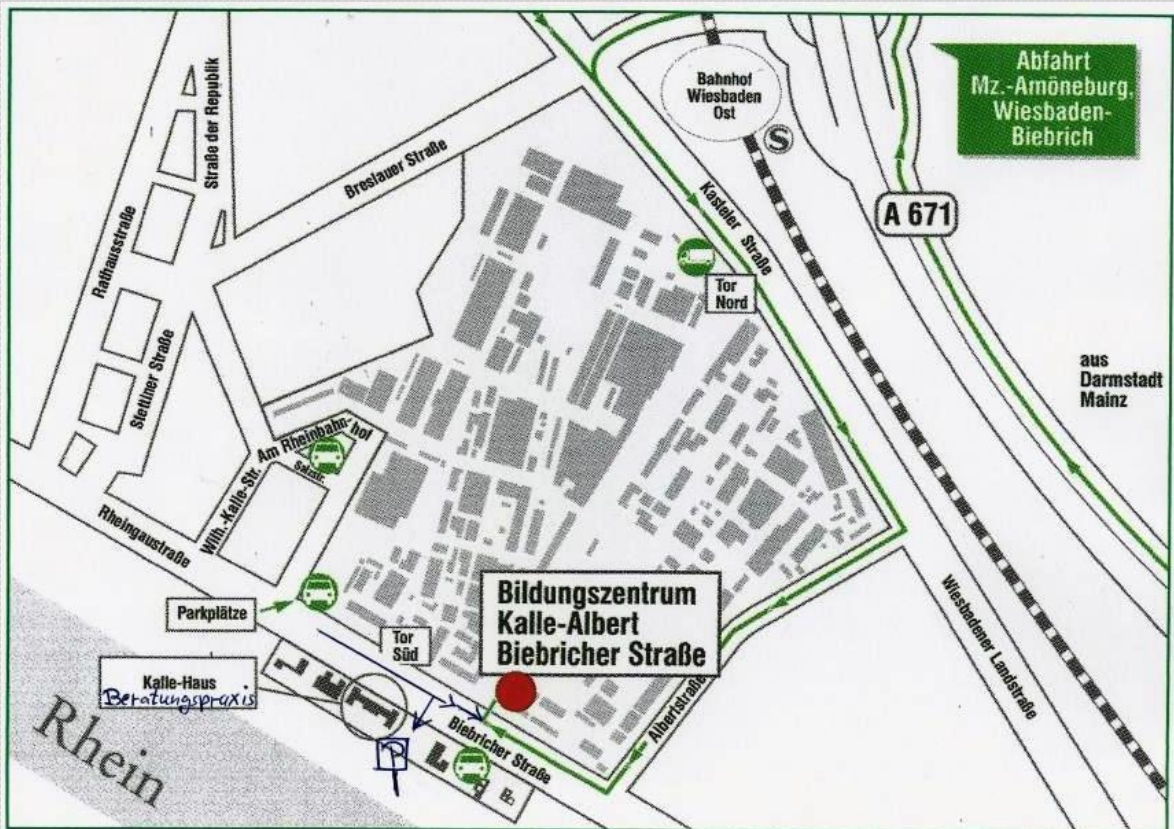
## Anfahrt zum Veranstaltungsort:

**Bildungszentrum KALLE-ALBERT**

**Biebricher Straße 88**

**65203 Wiesbaden**

**(2. Stock, Raum 206)**



Der beschränkte Besucherparkplatz (blaues P in der Skizze) liegt 300 Meter rechts hinter dem Kalle-Haus (direkt vor der Werbetafel einfahren!).

Bitte an der Schranke beim Sicherheitsdienst melden und sagen, dass Sie Kunde der Beratungspraxis Krug sind – dann öffnet sich die Schranke.



**Online-Reservierung und Kontakt unter:**

**[www.beratungspraxis-krug.de](http://www.beratungspraxis-krug.de) oder Tel. 0176/53623569**