

**Dozentin**

**Anna-Maria Muschik**  
Diplom-Pädagogin,  
Kommunikationspsychologin,  
Supervisorin DGSv,  
Mediatorin

**Termin**

Freitag | 26.09.2025

**Zeit**

14.00 – 18.45 Uhr

**Kosten**

gebührenfrei für zuschussberechtigte Frauen

**Zuschussberechtigung**

Frauen im erwerbsfähigen Alter, die im Landkreis Verden leben oder arbeiten.

Die Inanspruchnahme der Kursermäßigung setzt neben einem schriftlichen Antrag ([www.frau-und-wirtschaft.de](http://www.frau-und-wirtschaft.de)) ein persönliches Beratungsgespräch in der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft vor Beginn der Fortbildung voraus.

Die Beratung ist vertraulich & kostenlos.

Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin:  
04231 15-393 oder  
[ko-stelle@landkreis-verden.de](mailto:ko-stelle@landkreis-verden.de)

**Ort**

Verden  
Kreisvolkshochschule  
Artilleriestraße 8  
Raum 215

**Anmeldung**

[www.kvhs-verden.de](http://www.kvhs-verden.de) (Kurssuche)

[kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de](mailto:kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de)

04231 15-160

**Workshop**

# Lust auf ein Leben in neuer Fülle

**„Von der Rush-Hour des Lebens zum High Tea“**

In der „Mitte des Lebens“ - wann ist die eigentlich? Lohnt es sich, diesem Lebensabschnitt besondere Aufmerksamkeit und Gestaltungslust zu schenken?

- Welche privaten Wünsche und beruflichen Herausforderungen wollen neu entdeckt werden?
- Welche Forderungen und Erwartungen Anderer in Beruf und Privatleben verhandle ich selbstbewusst neu? Oder weise ich zurück?
- Wie komme ich selbst wieder ins Zentrum meiner Aufmerksamkeit?
- Wie erlebe und navigiere ich zukünftig zwischen Arbeitswelt und persönlichen Interessen? Was möchte ich noch (er-)leben?
- Wie komme ich mit neuen Freiräumen und Grenzen zurecht, die mir durch meinen Arbeitsplatz und meine Lebenssituation gegeben sind?

Diese und ähnliche Fragen werden wir miteinander erkunden, in Übungen vertiefen und durch Inputs und Modelle aus der Forschung ergänzen und abrunden.

Vielleicht ist es Zeit für den „High Tea“, eine genussvolle Pause, um diese Fragen mit Gleichgesinnten zu ergründen und die eigene Zukunft bewusst und mit Geistesgegenwart zu gestalten.

**Kontakt:**

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Verden  
Lindhooper Straße 67 | 27283 Verden (Aller)

[ko-stelle@landkreis-verden.de](mailto:ko-stelle@landkreis-verden.de)

04231 15-393

[www.frau-und.wirtschaft.de](http://www.frau-und.wirtschaft.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

