

# Fortbildung

---

23.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

## In der Mitte des Lebens! Entspannt und fit älter werden

Älterwerden ist eine Lebenskunst, die erlernt werden will. Und die Herausforderungen in der Lebensmitte auf gute Weise zu bewältigen, eine reife Leistung. Dabei hilft, diese Phase zu nutzen, um Bilanz über das bisherige (Berufs-)Leben zu ziehen und für sich die Frage zu beantworten „Was möchte ich noch?“.

### Ziele

Kraftvoll, bewusst und weise die Lebensmitte gestalten, indem Sie aus dem Rückblick lernen, die Möglichkeiten der Gegenwart erkennen und mit überlegter Zuversicht in die Zukunft gehen.

---

### Inhalt und Ablauf

- Selbstreflexion: Wo stehe ich? Wie werde ich mir selbst bewusst?
  - Vergangenheit würdigen, Gegenwart spüren, Zukunft gestalten
  - Ressourcen aufspüren
  - Altersleitbild entwickeln
  - Was motiviert mich?
  - Gesunde Lebenseinstellung
  - Soziales Netz mit lebendigen Beziehungen
  - Entschleunigungs-Impulse, so dass die Lebenszeit gefühlt langsamer vergeht
  - Augen- und Balance-Übungen
- 

### Kontext

Älterwerden ist eine Lebenskunst, die erlernt werden will. Und die Herausforderungen in der Lebensmitte auf gute Weise zu bewältigen, eine reife Leistung. Dabei hilft, diese Phase zu nutzen, um Bilanz über das bisherige (Berufs-)Leben zu ziehen und für sich die Frage zu beantworten "Was möchte ich noch?". Und was brauche ich und was kann ich tun, um meine mentalen und emotionalen Potentiale zu entfalten und die physischen Ressourcen zu pflegen?

---

### Hinweis

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V.

---

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen  
(BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 20 / 21 / 39 / 42 / 44)

**Termin:**

23.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Referent(inn)en:**

Andrea Bätzner (Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin, Kursleiterin für Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung, Ayurveda-Ernährungsberaterin, NLP-Practitioner, Tai Chi- und Yoga-Kursleiterin)

**Ansprechpartner:**

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)  
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

**Veranstalter:**

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

**Veranstaltungsnummer:**

038/2026BQ