



# Am Horizont: Ruhestand

Ein Kurs zur bewussten Vorbereitung  
für Gemeinde- und Pastoralreferentinnen/  
-referenten, Diakone und Priester

Montag, 17.11.2025 - Mittwoch, 19.11.2025  
Bad Soden-Salmünster

War's das jetzt oder kommt da noch was?

Gestalte ich bewusst oder stolpere ich  
unvorbereitet in den Ruhestand hinein?

Irgendwann ist man ausgeschlafen, sind die  
Bücher gelesen, ist die Wohnung poliert.  
Und dann?

Wie gehe ich mit der Zeit um, von der ich  
jahrelang geträumt habe, dass ich sie hätte?

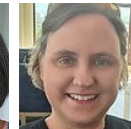
\* \* \*

Wir möchten mit Ihnen drei große Bereiche  
der Vorbereitung auf Ihren Ruhestand in den  
Blick nehmen:

- Die **Bilanz**, die gute Verknüpfung aus  
Geschichte und Zukunft: Prägendes in  
meinem beruflichen Wirken,  
Zufriedenheit, Dank, vielleicht Dinge und  
Projekte, die unvollendet bleiben werden.
- Planung für die **Zeit zwischen Jetzt und  
dem Ruhestandsbeginn**: Wie möchte und  
kann ich sie in guter Weise gestalten?
- Blick auf den Horizont und die **Zeit, wenn  
der Ruhestand dann eingetreten sein  
wird**: Was mache ich mit meiner Zeit? Wie  
möchte ich Kontakte pflegen und gestalten  
(z.B. zu ehemaligen Kolleginnen und  
Kollegen, Mitbrüdern, Menschen in  
Pfarreien etc.)? Wie gehe ich mit dem  
Gebrauchtwerden und Sinnfragen, aber  
auch vielleicht Krankheit, Schwäche und  
Älterwerden um?

Es begleiten Sie

**Cornelia Simon**  
Pastoralreferentin  
Geistliche Begleiterin  
Systemische Beraterin  
Supervisorin



**Sabine Menge**  
Pastoralreferentin  
Geistliche Begleiterin  
Logotherapeutin i.A.

---

Ort:	Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster, Bad Soden-Salmünster
Kosten:	220 € (EZ mit Du/WC, Vollpension, Kursgebühr)
Gruppe:	mindestens 8, maximal 14 Teilnehmende, die sich weniger als 8 Jahre vor dem Eintritt in den Ruhestand befinden
Anmeldung:	bis 01.10.2025 unter <a href="https://refugium.bistumlimburg.de/beitrag/am-horizont-ruhestand/">https://refugium.bistumlimburg.de/beitrag/am-horizont-ruhestand/</a> (bitte geben Sie Ihre Berufsgruppe und Ihr Bistum an)
Veranstalter:	Refugium für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral Offenbacher Landstr. 224, 60599 Frankfurt am Main 069 - 27 10 898 0 bzw. <a href="mailto:info@refugium-auszeiten.de">info@refugium-auszeiten.de</a>

---

Sie können diese Einladung gern weitergeben, auch an Mitarbeitende anderer Bistümer.