

### Kursort

Bildungshaus St. Martin  
der Missions-Benediktinerinnen  
Klosterhof 8  
D 82347 Bernried/Starnberger See  
Fon: +49 8158 255-0  
Email: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

Das Bildungshaus St. Martin in Bernried liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Naturparks mit altem Baumbestand. Es bietet als Kloster den geeigneten Rahmen für Stille, Reflexion und Austausch.

### Verkehrsanbindung

**Mit dem PKW:** Siehe <http://www.bernried.de/gaeste/verkehr.htm>

**Mit dem Zug:** RB Linie München - Kochel über Tutzing.  
Oder RB München - Garmisch Partenkirchen, umsteigen in Tutzing; Richtung Kochel.

**Mit der S-Bahn:** S- 6 München  
- Tutzing; umsteigen in  
Tutzing:  
RB Ri. Kochel

**Mit dem Taxi:** Taxi Nusser,  
Bernried. Telefon:  
08158/3536.

**Mit dem Schiff:**

Schiffahrt betriebsbereit Ostern bis Ende Oktober. siehe:  
<http://www.seenschiffahrt.de>

**Fußweg:** Vom Bahnhof Bernried bis zum Bildungshaus St. Martin und Kloster Bernried, das im Ortskern Bernrieds liegt, sind es zu Fuß ca. 15 Minuten. Sie gehen immer geradeaus, bergab Richtung See – über die Fußgängerampel, der Ortstraße folgend, bis zum Torbogen. Dort gehen Sie rechts hindurch direkt auf die Bildungshaus- u. Klosterpforte zu.

In Kooperation mit den Missions-Benediktinerinnen  
Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin



## Auf zu neuen Ufern Meinen Ruhestand bewusst gestalten



### EIN SEMINAR FÜR FRAUEN

Freitag 6.2.2026, 18 Uhr  
bis Sonntag 8.2.2026, 13.30 Uhr

## Auf zu neuen Ufern

### Meinen Ruhestand bewusst gestalten

Lange ersehnt und plötzlich ist er da, der Ruhestand - das Ende des aktiven Arbeitslebens. Mit Zeit für alles, was ich immer schon tun wollte. Und der Freiheit, mein Leben zu gestalten, wie es mir wichtig ist. Es öffnen sich neue Türen.

Und gleichzeitig lassen wir Vertrautes hinter uns: die Verbundenheit mit Kolleg:innen, das Gefragt und Geschätzt sein, unseren gewohnten Tagesablauf und vieles mehr.

Da kann die Stimmung schon schwanken zwischen „Endlich Zeit für das, was ich schon lange wollte“ oder: „Hilfe, was mache ich mit der neuen Freiheit?“ Und auch: wie ist das mit dem Älterwerden?

Damit der Übergang in den Ruhestand gelingt, gilt es die neue Lebensphase bewusst zu gestalten. Fragen tun sich auf: Wie genieße ich die neue Freiheit? Was gilt es neu zu entdecken? Was ist mir im Leben JETZT wichtig? Welche Strukturen tun mir gut? Aber auch: Wie gelingt es in meiner Lebenssituation – allein, mit Partner oder (pflegebedürftigen) Eltern? Oder wie gehe ich mit Einschränkungen um?

All Ihren Fragen gehen wir in dem Seminar nach, mit Impulsen und im Austausch. Kreative Methoden unterstützen uns dabei.

### TERMIN

Freitag, 6.2.2026, 18:00 (Abendessen) bis  
Sonntag, 8.2.2026, 13:30 Uhr  
(nach Mittagessen + Kaffee)

### LEITUNG

**Hedwig Gappa-Langer**  
Coaching (TZI), Seminare, Beratung, Seminare, Projektentwicklung und Organisationsberatung im sozialen Bereich, Beratung der bayer. Bahnhofsmissionen



**Cornelia Becker**  
Coach (TZI), TZI-Diplom, Pharm. kaufm. Angestellte, ehrenamtliche rechtliche Betreuerin



### KOSTEN

**Pension:** 180,00 € EZ

// 146,00 € p.P. DZ

(incl. Verpflegung). Bitte bei Anreise in bar oder mit EC im Bildungshaus bezahlen.

**Kursgebühr:** 140,00 € + 10 € Materialkosten

**Anmeldung bis 5.1.2026 an**

Conny Becker, becker.co@gmx.de

**(Rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen!)**

### STORNIERUNGSBEDINGUNGEN:

Die Stornierung bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn ist kostenfrei. Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% auf alle gebuchten Leistungen, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% der Gesamtsumme berechnet.

Mindestteilnehmerzahl: 10

### KONTAKT FÜR NACHFRAGEN UND ANMELDUNG

**Achtung neu!!!**

e

**Hedwig Gappa-Langer**  
kontakt@gappa-langer.de