

# Älterwerden mit Genuss

## Tage zum Nachdenken und Entspannen für Menschen ab 60 Jahren

Die Jahre ziehen weiter. Ab 60 gilt es zunehmend manches los - und sich auf einen neuen Lebensabschnitt einzulassen. Auch die Bibel sagt einiges dazu. Dies will bedacht und beachtet werden, denn es geht beim Älterwerden auch darum, Chancen zu entdecken, weiterzuwachsen und so das reife Leben zu genießen.

In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit, das bisherige Leben anzuschauen und gleichzeitig neue Perspektiven in den Blick zu nehmen. Dabei tun wir Körper und Seele Gutes mit kreativem Tun, achtsamen Spaziergängen, Morgen- und Abendgebet, Entspannung, leckeren Speisen vom AllgäuWeite-Buffer, Zeit zum Austausch und zur Muse.

Massagen, Sauna, Whirlwanne und Infrarotkabine können zur Entspannung und zum Wohlbefinden im Haus gebucht werden.

**Datum:** Dienstag, 14.10. – Sonntag, 19.10.2025

(Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen / Ende: 12:00 Uhr am Abreisetag)

**Referentin:** Waltraut Riedel

**Seminargebühr:** 125,00 €

Herzliche Einladung!

### **Anmeldung:**

Christliches Gästehaus AllgäuWeite

Winkel 7

87477 Sulzberg-Moosbach

Tel.: 08376 92000

Mail: [info@allgaeuweite.de](mailto:info@allgaeuweite.de)

Web: [www.allgaeuweite.de](http://www.allgaeuweite.de)