

# ERFRISCHT ÄLTER WERDEN



## SEMINAR 55+

Das Leben im Alter muss uns nicht überraschen, es lässt sich gestalten.  
Eine Veranstaltung der Evang. Allianz Chur zur dritten Lebensphase.

## REFERENT

**Dr. Markus Müller**

## SEMINARORT

**Comanderzentrum**  
Sennensteinstr. 28  
7000 Chur

## SEMINARDATEN

**Freitag, 27. Januar 2023**  
19:30 - 21:15 Uhr

**Samstag, 28. Januar 2023**  
09:00 - 12:30 Uhr

## REFERENT

### Dr. Markus Müller

Buchautor, Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle, Gründer und Leiter der Initiative ProAging (initiative-pro-aging.ch), Vater von vier erwachsenen Kindern.



## ERFRISCHT ÄLTER WERDEN

Wie jede andere Lebensphase hat auch das Älterwerden genial-schöne, aber auch schwierige Seiten. Eine positive Sicht auf diesen Lebensabschnitt ist entscheidend.

## THEMEN

**Freitag 27.01.2023, 19.30 – 21.15 Uhr**

- Wir werden älter: zum Glück
- Alter und christlicher Glaube
- Die 7-fache Vorsorge
- Übergänge gestalten

**Samstag 28.01.2023, 9.00 – 12.30 Uhr** (Anschliessend Lunch)

- Acht Schlüssel zum innerlich gesunden Älterwerden
- Phasen im Älterwerden
- Besondere Herausforderungen
- Das Leben vom Ende her denken
- Generationenübergreifend weiterdenken

## SEMINARORT

Comanderzentrum  
Sennensteinstr. 28  
7000 Chur

## SEMINARDATEN

**Freitag, 27. Jan. 2023**

19:30 - 21:15 Uhr

**Samstag, 28. Jan. 2023**

09:00 - 12:30 Uhr

## KOSTEN

**Einzelperson Fr. 50.-**

**Ehepaare Fr. 70.-**

inkl. Getränke/Pausenkaffee/Gipfeli und Abschluss-Lunch

## ONLINE ANMELDUNG



[www.allianzchur.ch/events](http://www.allianzchur.ch/events)

## ANMELDUNG

Edi Wäfler, Tel. 078 679 63 84

Mail: [info@allianzchur.ch](mailto:info@allianzchur.ch)

Anmeldeschluss: 23. Jan. 2023

Sollten die Kosten ihre Finanzen sprengen, vermerken sie es bei der Anmeldung.