

Presseinformation

Neue Wege nach der Berufstätigkeit

Der Ausstieg aus dem Berufsleben ist die beste Gelegenheit, lang gehegten Wünschen nachzuspüren und sie mit neu gewonnener Energie umzusetzen. Wann, wenn nicht jetzt?

In seinem Buch »Die späte Kür« fordert Walter Schwebel dazu auf, diese Phase ganz bewusst als einen Wendepunkt zu begreifen und frühzeitig die Weichen für ein selbst bestimmtes Leben im (Un-)Ruhestand zu stellen. Sein im pala-verlag erschienenes Buch zeigt, welche Chance diese äußere Veränderung bietet: Nach Jahren der Pflicht ist Zeit für die Kür – der Autor zeigt, wie Wünsche zu Zielen werden. Er macht Vorschläge für neues Lernen und Zeitmanagement, gibt Impulse für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und erklärt, wie wichtig regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung sind, um in Schwung zu bleiben.

Immer mehr Ältere gestalten ihr Leben bewusst neu und engagieren sich in der Weiterbildung, im kulturellen oder sozialen Bereich und in Sportvereinen. Sie leisten auf vielen Ebenen Pionierarbeit und lassen die Jüngeren von ihren vielfältigen Erfahrungen profitieren.

Mit seinem Buch greift der Autor die aktuelle Diskussion um die demografische Entwicklung auf und zeigt, wie wichtig es ist, auf die gesellschaftlichen Veränderungen zu reagieren. Mit vielen positiven Beispielen macht er Lust aufs Älterwerden.

(1306 Zeichen)

Walter Schwebel
Die späte Kür
Aufbruch in den aktiven Unruhestand
pala-verlag, Darmstadt, 2006
200 Seiten, 16,00 €
Hardcover
ISBN: 978-3-89566-223-2



Der Autor steht gerne für Fragen oder Hintergrundgespräche zur Verfügung.
Kontakt über den Verlag: info@pala-verlag.de

Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt