



## Pressemitteilung

München, den 05. September 2019

### „Spurwechsel ab 55 für Frauen“ – seit 25 Jahren hilfreich

Viele Frauen möchten sich nach der Lebensmitte neu orientieren. Die Kinder sind aus dem Haus, das Berufsleben entwickelt sich vielleicht anders als gedacht oder der Abschied vom Job steht bevor. Eine neue Lebensphase beginnt. So treten Fragen nach künftigen Perspektiven auf.

„Der Kurs bringt Frauen weiter“ weiß Kursleiterin Christine Zaritzky aus ihrer Erfahrung mit diesem Angebot. Seit 25 Jahren bietet der Verein für Fraueninteressen den Kurs „Spurwechsel ab 55“ an – seit zwei Jahren in Kooperation mit dem ebw.

Der aus zwanzig Einheiten bestehende zehnwöchige Kurs wendet sich speziell an Frauen nach der Familienarbeitszeit oder nach der Berufstätigkeit, die in ihrem Leben etwas verändern wollen.

Die Teilnehmerinnen können mit erfahrenen Dozentinnen ihre heutige Lebenssituation überdenken, um besondere Fähigkeiten bewusst in den Blick zu nehmen. Es geht darum, gemeinsam neue Perspektiven für den kommenden Lebensabschnitt zu entwickeln. Hierfür ist es hilfreich, vor allem auch die Chancen, die sich nach der Lebensmitte bieten, zu erkennen. Es gibt keine vorgegebenen Rezepte, aber eine kompetente und wertschätzende Hilfestellung für das Finden des eigenen individuellen Weges. Das Themenspektrum des Kurses reicht von „Zeit haben/Zeit nehmen“, „Selbstvertrauen/Selbstsicherheit“, „Gesundheit“ bis hin zu „schöpferischen Tätigkeiten“.

Bisherige Teilnehmerinnen schätzten besonders den Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen. Einige Teilnehmerinnen betonten, dass sie nun viel achtsamer mit ihrer Zeit und ihren Bedürfnissen umgehen, andere fühlten sich hinsichtlich der Gestaltung ihrer Zukunft weniger unter Druck gesetzt.

Ab dem 8. Oktober besteht wieder für alle Interessierten die Möglichkeit, neue Perspektiven für das eigene Leben zu entwickeln.

### Was/wann/wo – in Kürze – „Spurwechsel ab 55“

#### **Herbstkurs 2019: 08. Oktober bis 12. Dezember.**

jeweils Dienstag und Donnerstag 9.30 - 13.00 Uhr

Ort: EineWeltHaus e.V., Schwanthalerstr. 80, 80336 München

Kosten: 245 Euro

Anmeldung: Anmeldung: [info@spurwechselab55.de](mailto:info@spurwechselab55.de); 089/854 09 33

Mehr Informationen unter: [www.spurwechselab55.de](http://www.spurwechselab55.de)

Jede Interessentin erhält auf Wunsch ein persönliches Info-Gespräch.

### **Kontakt**

Evang. Bildungswerk München e.V., Fachbereich

Rosine Lambin, 089/55 25 80-0, [rosine.lambin@ebw-muenchen.de](mailto:rosine.lambin@ebw-muenchen.de)

Evang. Bildungswerk München e.V., Presse

Julia Koloda, Tel. 089/55 25 80-0, [presse@ebw-muenchen.de](mailto:presse@ebw-muenchen.de)

Verein für Fraueninteressen e.V., Kursleitung „Spurwechsel ab 55“

Christine Zaritzky, 089/854 09 33, [info@spurwechselab55.de](mailto:info@spurwechselab55.de)

**Evangelisches Bildungswerk München e.V. (ebw):** Der gemeinnützige Verein ist Dachverband für die evangelischen Gemeinden und Dienste im Dekanat München, um Bildung für Erwachsene zu fördern und zu unterstützen. In dieser Funktion führt das ebw neben zahlreichen Serviceleistungen in Fragen der Erwachsenenbildung auch eine Vielzahl von Seminaren und Projekten durch. Angeboten werden Veranstaltungen zu den Themenbereichen Arbeitswelt, Soziales, Gesundheit, Glaube, Medien und Kultur. Weitere Informationen unter: [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

**Verein für Fraueninteressen e.V.:** Der gemeinnützige Verein wurde 1894 als Zentrum der Münchner Frauenbewegung mit dem Ziel gegründet, den Frauen Bildungschancen, gesellschaftliche und staatsbürgerliche Rechte zu schaffen. Die Einrichtungen des Vereins sind vielfältig und wollen Frauen in verschiedensten Lebenssituationen helfen. Weitere Informationen unter: [www.fraueninteressen.de](http://www.fraueninteressen.de)