



## Positives Altern: das Alter schätzen lernen!



*Du musst besser auf Dich aufpassen!  
Das kannst Du in Deinem Alter nicht mehr machen!  
Gib' endlich Ruh' und genieße Deinen Lebensabend!*

Können Sie diese "Ratschläge" nicht mehr hören, möchten aber trotzdem etwas für sich tun?

Bei einem **Third Age Coaching** unterstütze ich Sie durch wertschätzende Beratung und Begleitung bei der Umsetzung Ihrer Wünsche.

Gemeinsam sichten wir Ihren reichen Erfahrungsschatz und finden Ihre Ziele für die nächsten Lebensphasen.

-  Gestaltung des Alltags nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten
-  Erhalten oder Wiedererlangen von Lebensqualität und Lebensfreude
-  Anschaffung eines Computers und Nutzung von Internet und E-Mail
-  Fit für den Alltag - Gedächtnis- und Hirntraining
-  Teilnahme am Kulturleben

Bei einem persönlichen Gespräch vereinbaren wir Termine und den Ort der Beratung,  
rufen Sie mich an **Telefon 0650 200 70 41**  
oder schreiben Sie mir ein **E-Mail: [luise.buchegger@thirdagecoach.at](mailto:luise.buchegger@thirdagecoach.at)**