

**NEU**

## Erfüllende Beziehungen im Alter - worauf es ankommt

Mit dem Älterwerden verändern sich auch unsere Beziehungen, Nähe und Zuwendung. Manche Menschen leben seit Jahrzehnten in einer Partnerschaft, andere sind alleinstehend oder entdecken die Möglichkeit, sich noch einmal neu zu verlieben. Ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Distanz sowie Achtsamkeit im Umgang miteinander spielen dabei eine zentrale Rolle – sowohl in langjährigen Beziehungen als auch in neuen Begegnungen.

Dieses Referat zeigt Wege auf, wie bestehende Beziehungen belebt oder neu gestaltet werden können und wie auch Alleinstehende erfüllende Formen von Verbundenheit erfahren können. Schon kleine Veränderungen im Miteinander, begleitet von bewusster Achtsamkeit, können und Beziehung auf neue Weise zu erleben.

### Kursnummer

615

### Wochentag / Zeit

Montag, 13.30 – 16.30 Uhr

[Link zum Anmeldeformular](#)

### Datum

27.04.2026

### Ort

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Uznach

### Kosten

CHF 75

### Leitung

Reto Kneubühler

### Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach  
055 285 92 40 / [uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch)

**ERFÜLLENDE  
BEZIEHUNGEN  
IM ALTER**

