

# Meine neue Freiheit 60+

Wie aktives und erfülltes Älterwerden  
gelingen kann

Taschenbuch

Gisela Gehrman



**18,00 €**

**inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)**

- Das Alter(n) verstehen – den (Un-)Ruhestand bewusst planen.
- Der umfassende Ratgeber für die Generation 60+.

216x136x18mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Seiten: 208

EAN: 9783776628784

Art.-Nr.: 42878

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Meine neue Freiheit 60+"

Wer heute 60 ist, hat bis zum eigentlichen „Alter“ mit seinen Abbauprozessen noch rund 20 geschenkte Jahre. Wie machen wir das Beste daraus? Wer wollen wir sein? Und wie gehen wir mit Krankheit, Tod und Sterben um? Dieses Buch gibt ganz konkrete Antworten, wie sich diese Lebensphase bewusst gestalten lässt. Die Autorin macht Mut, bietet Strategien für ein gelassenes Altern und verschweigt auch nicht die körperlichen und seelischen Veränderungen, denen wir unweigerlich unterworfen sind. Mit diesem Buch hat es jede und jeder selbst in der Hand, mindestens 20 Jahre lang 40 zu bleiben.

The logo for the publisher Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically within a dark blue rectangular background.

## Autorinnen und Autoren

Gisela Gehrman

[Mehr zur Person](#)