

RICHTIG GUT LEBEN ERFÜLLT ÄLTER WERDEN



DEM LEBEN DIE KRONE AUFSETZEN
Ein Seminar für Menschen ab 55

Achtsam leben, wach, präsent und von Herzen

Im Älterwerden rückt der Lebenssinn mehr und mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit, ebenso wie die Gesundheit und das Beziehungsnetz, in welchem wir uns befinden. All das verlangt Achtsamkeit, es verlangt Pflege, Pflege von Herzen und mit Kompetenz.

Je weniger wir eingespannt sind in die diversen Systeme und Rollen, je weniger wir m ü s s e n, desto mehr d ü r f e n wir den sich bietenden Freiraum nutzen, das Beste aus unserem Leben zu machen – richtig gut zu leben, erfüllt älter zu werden.

Jede Lebensphase hat ihre spezifischen Herausforderungen. Jede Lebensphase bietet uns Gelegenheit, uns zu entwickeln. Wir leben dann richtig gut, wenn wir diese Gelegenheiten erkennen und nutzen. Es ist zu wenig, das Älterwerden zu ertragen oder gar zu erleiden. Wir sind gefordert, aktiv unser äußeres und unser inneres Leben zu gestalten und jene Potenziale zur Entfaltung zu bringen, welche der Eintritt in die Phase des Alters und das Alter selbst für uns bereithalten.

Es liegt an uns, welche Richtung wir unserem Leben geben, Steuermann und Steuerfrau unseres Lebens zu sein. Die eine Richtung ist geprägt durch Dekadenz, die andere durch Erfüllung, Gelassenheit, Wohlwollen und Zuversicht. Ich sehe es als meine Aufgabe, mit Ihnen in die zweite Richtung zu gehen, einerseits in den Seminaren zum Thema ERFÜLLT ÄLTER WERDEN, andererseits durch die Bildung einer Gemeinschaft:

- o 10 virtuelle Nachmittagstreffen pro Jahr
- o 2 Tage Seminar in Präsenz pro Jahr
- o Mehrere regionale Treffen in Präsenz

Wir freuen uns über Ihr Interesse und heißen Sie von Herzen WILLKOMMEN!