



## ALTER = KEINE KRANKHEIT

### NABAk

### Nexenhof Ayurveda Bestaging Akademie

### Körper-psycho-sophische Gruppe

das Ältern ist eine ziemlich komplizierte Angelegenheit, aber eigentlich auch nicht komplizierter wie jedes andere Lebensalter. Abgesehen davon, dass niemand von uns schon jemals alt gewesen ist, also auf keinerlei eigene Erfahrung zurückgreifen kann, wird ja rundherum auf die heftigste Art „anti aging“ betrieben.

Doch was heißt das? *Anti* heißt *gegen*, also gegen altern, demnach müssten wir jung sterben! Doch wollen wir das? Nein, werden wir auch nicht, im Gegenteil, wir werden immer älter und damit *angeblich zum größten Problem der Gesellschaft*. Wollen wir das?

Nein, wir wollen **bestens altern!**

Das "**bestens Ältern**" ist ja nicht nur eine persönliche Angelegenheit, die den eigenen Körper, den Geist und die spirituelle Entwicklung betrifft, sondern sie ist, selbstverständlich, auch ein kollektives geschehen von höchster Bedeutung. Kann es sich unsere Gesellschaft überhaupt noch leisten, das riesige Potential an wissen, Erfahrung und können der älternden Generation brachliegen zu lassen? Wir leben in der besten aller Zeiten, aber auch in der größten und schnellsten Veränderung, wollen/sollen wir nicht maßgeblich daran mitwirken in welche Richtung unser Jet dahinrast? Ja, ich glaube wir haben

Verantwortung, 72 Jahre Frieden, ungeheurer Wohlstand und „Fortschritt“ wollen bedankt sein, unsere Ur/Enkel brauchen auch noch eine gute Erde!

Wir sehen in der Eigenver-antwort-ung die wichtigste Antwort!

Was sind generationsüberschreitende Werte, was haben wir an gutem, an neuem, an gutem alten, was an Mut, an Wissen, an Lebensfreude, *was haben wir vor allem an Liebe weiterzugeben?*

Wie sehr können und wollen wir uns in das gesellschafts/politische Leben einbringen, wie und wo. Wir wollen nicht darauf warten was die Regierung für uns macht, wir wollen unser **„bestens Ältern“** selbst in die Hände nehmen, das gilt es zu **erforschen** und zu **tun**.

Die Themen sind entsprechend umfassend, sie reichen von jetzt bis zum Ende, so wie unsere Zeit, denn das Ältern verlässt uns nimmer. Wir wollen gemeinsam Freude und Spaß haben, Liebe und Kunst, Meditation und Besinnung üben, Theater spielen und Bücher schreiben, im Garten buddeln, Naturheilkunde betreiben und unsere Lieblingsrezepte kochen. Jede/r bringt das eigene reiche Leben mit und darf und soll mitgestalten in der

### **NABAk, Nexenhof Ayurveda Bestaging Akademie,**

sie ist eine „Akademie“, was so viel bedeutet wie eine Zusammenkunft von PhilosophInnen, von guten, weisen Menschen, die sich nicht nur um ihr eigenes „bestes Ältern“ kümmern wollen, sondern auch Teil eines wachsenden FreundInnenkreises sein wollen, denn im Rudel ist alles leichter, lustiger und vielfältiger!

Ayurveda, die Wissenschaft vom guten, langen Leben wird uns dabei helfen, denn:

**ALTER = KEINE KRANKHEIT**



Renata Mörth, 73, Seniora des Nexenhofs

Die **Einführungstermine** werden von Renata geleitet:

**Hauptthemen: KÖRPER – GEIST - SPIRITUELLE  
ENTWICKLUNG**

im ayurvedischen und westlich-wissenschaftlichen Kontext

weiterführende und zusätzliche Termine werden gemeinsam überlegt

**NABAk**

**Nexenhof Ayurveda Bestaging Akademie**

Körper-psycho-sophische Gruppe

**TeilnehmerInnen:** frauen und männer ab 60, jüngere dürfen natürlich auch kommen

**Termin:**

19. -21. 10. 2018 (Beginn: 17.00 Uhr)

**Preis:** all inkl.:

Mitglieder: € 280,00

Nichtmitglieder: € 350,00

**Ort:** Nexenhof, Ayurveda Verein, 2041 Grund 100

**Ayurvedische Anwendungen** (Massagen, etc.) sind gegen Kostenersatz möglich. Für die Anwendungen bitten um Anmeldung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn.

**Anmeldung und Information:**

nexenhof@ayurveda-verein.at, +432951-2813