



ayurveda nexenhof

BEST AGING akademie

SILVESTER online GRUPPE

vom 30.12.20 bis 2.1. 2021

von und mit renata mörth

*Wer sagt denn, dass wir „alten“ keine ahnung von computer, internet, online, webinar usw. haben. Wir können's, und wenn nicht, können wir's zumindest lernen!*

4 tage, hinüber ins neue jahr, heraus aus dem horribleyear 20, uns miteinander über wirklich wichtige themen austauschen, neue paradigmen finden und diese in unsere alten hirne und zellen einpflanzen. Denn was heißt ALTSEIN wirklich? Wir kennen alle die sprüche, die vorurteile und urteile, diese PARADIGMEN übers altsein. Auf der einen seite werden wir immer älter, übrigens hat Monaco die ältesten, wohl auch reichsten menschen, 93,5 jahre dürfen die durchschnittlich im jetset feiern, Japan sowieso, aber Österreich liegt auch nicht schlecht: frauen 84,2 und männer gute 79,5 jahre! Das sind durchschnittswerte!! Wer weiß, wie weit wir uns noch steigern können und wollen, vielleicht auch müssen.

Nun gut, wir werden älter, aber die große frage und herausforderung ist das

**WIE !**

In zeiten wie diesen, hören wir die horrormeldungen über die vielen toten in den alters-und pflegeheimen, aber was bedeutet denn das wirklich? Wer will denn wirklich dorthin? Ich nicht!!! Ich will selbstbestimmt und selbstverantwortlich und körperlich und geistig fit bis zum sterben bleiben. Und wer will das nicht!? Auch Ayurveda spricht von guten 120 (!) lebensjahren! Ich möchte keine 120 werden, gute 100, okay, arbeiten bis zum schluss und dann friedlich gehen, wohin immer.

Es braucht eine neue alterskultur!

Die großfamilie, in der die alten bis zum schluss gelebt, entsprechende aufgaben erfüllt und dann auch da gestorben sind, gibt es schon lange nicht mehr. Wir haben große wohnungen oder häuser gebaut, die familie brauchte ja platz und wir konnten uns das (meistens) leisten, dann ziehen die kinder aus und wir alten

bleiben übrig. Die meisten alten leben, wenn sie glück haben zu zweit, irgendwann bleibt dann doch eine, seltener einer zurück, alt, hilflos, krank, einsam, depressiv, altersheim, pflegeheim, letzte station .....?

Wollen wir das?

Ich nicht.

Was heißt also altwerden? Was heißt altsein?

Früher haben wir uns um unsere kinder gekümmert, sie großgezogen, jetzt, im alter, dürfen wir uns hieundda um unsere enkelkinder kümmern, das ist für die meisten omasundopas das größte glück.

Aber, JETZT, und das ist ganz wichtig, müssen wir uns **vor allem um uns selbst kümmern**, um unser eigenes **best aging**, im positivsten sinn!!!

Wie das geht wollen wir erkunden, „erarbeiten“! Die zeit ums neue jahr ist dafür bestens geeignet! Gute vorsätze, gute absichten, gute erkenntnisse gibt's ja endlos. Wo die alle unerfüllt im universum herumschwirren, möchte ich gar nicht wissen. Aber, jeder augenblick ist neu, jede freude kann nur jetzt meinen geist und mein herz erfüllen, NUR jetzt!!!

Dieses viele leben, diese vielen erfahrungen, dieses viele wissen, diese vielen erinnerungen JETZT zusammenzufügen, ist doch wahrlich eine wundervolle, hochkreative, hoch freudvolle neujahrsbeschäftigung! Das ist besonders spannend und viel lustiger in einer gruppe, selbst wenn diese nur virtuell zusammenkommen kann.

Ich habe mal ein programm ausgedacht, wir können das, nach bedarf, natürlich auch erweitern, verändern oder was immer damit machen, alle teilnehmerInnen sind eingeladen sich zu beteiligen.

## Programm:

Mittwoch, 30.12.

---

10 uhr: erstes zusammentreffen, vorstellrunde

Was essen wir heute? Rezeptvorschläge für eine gesunde, geschmackvolle ernährung. Für die, die das wollen, schicken wir die rezepte gerne (nach der anmeldung) zu.

16 uhr: Was bedeutet ALTER für mich (1) - welche veränderungen in meinem körper, meiner gesundheit, meinem sozialen leben, status? Wie geht's mir damit?

Vorbereitung für das neujahrsevent: Ich suche in meiner wohnung dinge die ich nicht mehr brauche.

Donnerstag, 31.12

---

10 uhr: Was bedeutet ALTER für mich (2) - was verändert sich in meinem geist, meiner psychologie, meinem verhalten

16 uhr: sylvester: was kann ich für meine gesundheit tun, was sollte, was muss ich tun?

Vorbereitung für das neujahrsevent: ich mache eine skulptur aus den fondsachen

Silvester wie früher? Nein, nichts ist heuer wie früher! Haben wir wünsche, vorsätze, hoffnungen?

PROSIT NEUJAHR! HAPPY NEWYEAR! FELIZ NAVIDAD! Schlaft gut!!!!

Freitag, 1.1.2021

---

11 uhr: Wir können gemeinsam frühstücken und uns unsere träume erzählen

ALLGEMEINES WALZERTANZEN

16 uhr: Was sagt Ayurveda zum GUTEN ALT WERDEN? für alle interessierten kann ich gerne über den ayurvedischen ansatz zum altsein reden.

wie können wir uns helfen das BEST AGING auch wirklich zu leben.

Samstag, 2.1. 2021

---

10 uhr: zusammenfassung, resumee.

Neujahrs performance: unsere skulpturen und gedanken und entschlüsse zu dem was wir nicht mehr brauchen

Wann treffen wir uns wieder, wie können, wollen wir weitermachen, denn das ist wichtig, wenn wir eine neue ALTERSKULTUR schaffen wollen.

Es wäre schön, wenn wir alle auch schriftlich unsere gedanken zu den themen festhalten und zwischendurch darüber diskutieren, also alle, uns zur zeit möglichen ebene der kommunikation nutzen.

Wir stellen unser vereins-sparschwein auf (mit kontonummer), wenn die eine oder der andere gerne das schwein füttern will, weil es ja in den letzten monaten echt auf abmagerungskur war, freuen wir uns



SEHR

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100

SWIFT/BIC CODE: GIBAATWWXXX

***Love renata***

Für fragen und antworten stehe ich gerne zur verfügung: 0676 - 528 5 6 99

Wir bitten um anmeldung unter: [nexenhof@ayurveda-verein.at](mailto:nexenhof@ayurveda-verein.at)

**Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100**

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | [nexenhof@ayurveda-verein.at](mailto:nexenhof@ayurveda-verein.at),  
[www.ayurveda-verein.at](http://www.ayurveda-verein.at),

ZVR: 662051829, ATU 65397233