

# Älterwerden für Einsteiger

## *Ist das Alter Freund, Feind oder beides gleichzeitig?*

Länger als jede andere Generation werden wir alt sein und wir ahnen nur wenig davon, was auf uns zukommt. Da kann es gut sein, sich beizeiten darauf einzustellen.

Ist das Älterwerden ein Feind, der mich mit Abbau von Kraft und Leistungsfähigkeit und zunehmenden Schwächen bedroht, vor dem ich mich schützen muss oder ihn gar verdrängen?

Oder birgt das Älterwerden auf einer anderen Ebene neue Qualitäten, Aufgaben, Freuden und Vorteile, von denen derjenige erfährt, der es akzeptiert und sich darauf einlässt?

*Zitat: Es geht darum, von Lebensphase zu Lebensphase zur Ganzheit zu wachsen, indem wir Natur und Seele als unsere weisesten und vertrauensvollsten Wegweiser annehmen (Bill Plotkin)*

- was bedeutet Älterwerden für meine Paarbeziehung, mein Liebesleben?
- wie geht es mir mit dem Rückzug aus meinem Beruf?
- wie gehe ich mit meinen altersbedingten Defiziten um (und mit denen meiner Partner\*in)?
- was braucht es, um geplatzte Träume, alte Wunden, falsche Erwartungen loszulassen und zu verabschieden?
- welche Weichenstellungen sind für mich die richtigen?
- wo brauche ich im Generationenkontext Nähe und wo braucht es Distanz?
- wie kann ich Verluste durchstehen und (er)tragen?
- was braucht es für ein erfülltes Leben als Ältester?
- kann ich lernen, das unausweichliche Ende zu akzeptieren?
- wie gehe ich mit meinen Ängsten um?
- ...

Diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns in dem 6-tägigen Seminar widmen und wollen den jeweils passenden Antworten auf die Spur kommen.

Wir arbeiten mit Naturaufgaben, Council, Handwerkszeug der Theorie wie entwicklungspsychologischen Modellen und dem Rad des Lebens, gestalterischen Ausdrucksformen und dem Erfahrungsschatz der Teilnehmer.

Bestandteil des Seminars ist ein 24-stündiger Solo-Aufenthalt, fastend in der Natur. Gesundheitliche Einschränkungen besprechen wir vor Beginn und finden Lösungen für jede(n) Teilnehmer\*in.

*Zitat: Die Natur hat schon immer die beste Vorlage für menschliches Reifen geboten (Bill Plotkin)*

- Seminarleitung:** Erika und Ulrich Imrich
- Seminarort:** Italien/Toscana Mehr: siehe [www.campalfi.de](http://www.campalfi.de)
- Termin:** 20. bis 27. Juni 2020
- Seminarkosten:** 480,- bis 680,- € nach Selbsteinschätzung  
860,- bis 1060,- € für Paare
- Unterkunft  
und Verpflegung:** 350,- €
- Teilnehmer\*innenzahl:** min. 4 bis max. 12

**bitte beachten: Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2020 !**

Für die persönlichen Planungen: Vor oder nach dem Seminar sind Städte wie Siena, Florenz, San Gimignano, Volterra oder das Meer problemlos zu erreichen.