Jahreskurs 2027 - Gelassen Altern

05.10.2026

Kurs 401 mit Annette Härtel

Vergänglichkeit – Anicca - begleitet uns immer. Im Älterwerden tritt sie oft deutlicher hervor. Lebensphasen liegen hinter uns, neue öffnen sich. Damit entstehen Fragen wie: • Welche Wünsche, Sorgen oder Möglichkeiten zeigen sich? • Wie kann ich meine Erfahrungen und gewachsene Weisheit einbringen? Neben Herausforderungen birgt das Altwerden auch Freude, Freiheit und neue Perspektiven. Im Seminar schaffen wir Raum, diese Aspekte gemeinsam zu erkunden. Wir können uns zuwenden: • Umgang mit körperlichen Veränderungen • Anderen Formen des Übens, des Sitzens • Erkennen von Gewohnheiten, die nicht mehr passen An den Abenden gibt es: • geführte und stille Meditationen • sanfte Körperübungen • kurze Impulse • gemeinsamen Austausch Ein geschützter Rahmen lädt dazu ein, sich zu verbinden, zu reflektieren und Gelassenheit im Älterwerden zu vertiefen.

Annette Härtel: praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei verschiedenen Dhamma-Lehrenden. Seit 2003 ist sie Lehrerin für MBSR, seit 2014 für MBCL (Selbst-Mitgefühl). In Ludwigsburg leitet sie eine Meditationsgruppe

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Termine: 5 x Montagabend
01.02. / 15.02. / 01.03. / 05.04. / 12.04.

Zeit: 18.30- 20.30 Uhr
Kursgebühr: 80 - 100 Euro (nach eigenem Ermessen)