



A-2041 Grund 100 | +43 (0)676 737 24 46 | nexenhof@ayurveda-verein.com | www.ayurveda-verein.com

NABaAK - Nexenhof Ayurveda Best aging Akademie

DAS ALTER IST KEINE KRANKHEIT – aber - WIE GEHT BESTES ALTWERDEN?

PSYCHOSOZIALE UND KÖRPER-PSYCHO-SOPHISCHE GRUPPE

Bewegen, geistig aktiv bleiben, neues lernen, neues gestalten, neugierig bleiben oder vielleicht auch erst werden, die wissenschaftlichen Erkenntnisse verstehen und nutzen lernen, die uralten Erkenntnisse des Ayurveda sinnvoll einfügen, die eigene Kreativität neu oder erst recht entdecken und einen heilsamen, spirituellen Weg gemeinsam gehen.

Das Älterwerden und Altsein ist die richtige Zeit, um Körper-Psycho-*Sophie* zu betreiben!

Sich auf die *Weisheit* des eigenen Körpers und die *Weisheit* der eigenen Psyche, die *Weisheit* des eigenen Geistes zu be-sinn-en, manfrau hat schließlich lange genug daran gearbeitet.

Unser wunder-voller Körper und ein gesunder Geist sind die wichtigsten Vehikel für eine beste Fahrt in und durch das Alter_!

Und: - manfrau kann nie früh genug mit der Vorsorge anfangen! Und: es ist (fast) nie zu spät!

Unser Körper braucht immer mehr Be-achtung, das heißt, dass wir die Veränderung, die alle unsere Zellen durchmachen, erkennen und Wege finden müssen, um den immer noch stattfindenden Neuaufbau zu unterstützen. Das geschieht sowohl im Körper als auch im Gehirn, Kreuzworträtsel und Sudoku sind zwar lustig aber keine echten Hirn Booster. Leider. Diesem Bereich werden wir besondere Aufmerksamkeit widmen, das erfordert Forschung und Einsatz!

Nicht „anti-aging“, sondern „best aging“, nicht *gegen* das Altwerden, sondern *für* bestes altern!

Wir haben damit auch eine wichtige, sozio-kulturelle Aufgabe, nämlich das Altwerden- und Altsein aus der kollektiven Missachtung und dem Jugendwahn herauszuführen und einer freundlichen, respektvollen Be-achtung zu öffnen.

Zu diesen Workshops möchte ich noch ein paar Ideen hinzufügen:

Mich würde eine humoristisch-tiefsinnige „Bearbeitung“ unseres Älterwerdens am meisten interessieren. Miteinander spielen, unsere Gespräche, die Gedanken und auftauchende Gefühle aufzeichnen und daraus eventuell ein Theaterstück und/oder ein Buch machen:

„la commedia della vita“ auf die Bühne bringen, auf welche immer!

Termine 2026

Am **11.4.2026** am Nexenhof und online (per Zoom-Meeting) von 10-18 Uhr (Mittagspause von 12.30-14.00)

10. -14. 6. 2026 am Nexenhof, Start: ab 18 Uhr – nach dem Mittagessen am Sonntag

12.-16.8.2026 am Nexenhof, Start: ab 18 Uhr – nach dem Mittagessen am Sonntag

incl. 2 ayurvedische Anwendungen, (1 Ganzkörpermassage und 1 Stirnguss oder Fußmassage oder Gesichtsmassage), 6 Körper/Zellübungseinheiten, Kost/Quartier und Renatas unentgeltlichem Einsatz, für den wir sehr dankbar sind.

Preise

Preis/Eintagesseminar am Nexenhof: € 210,00 Mitglieder/€ 220,00 Nichtmitglieder / € 90,00 Online Mitglieder / € 100,00 Online Nichtmitglieder

Preis/Seminar am Nexenhof: € 840,00 Mitglieder / € 960,00 Nichtmitglieder

Leitung

Renata Mörth, (*1945),mag.pharm., Psychotherapeutin, Ayurveda Forscherin

Anfragen

nexenhof@ayurveda-verein.at oder 0043 676 737 24 46

Anmeldung

ausschließlich per Email an nexenhof@ayurveda-verein.at