

# RGL

RICHTIG GUT LEBEN

## RICHTIG GUT LEBEN

### Erfüllt älter werden



Achtsam leben, wach, präsent und von Herzen  
Ein Seminar für Menschen ab 55 Jahren.

**Mit Wolfgang Stabentheiner**



## Achtsam leben, wach, präsent und von Herzen

Im Älterwerden rückt der Lebenssinn mehr und mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit, ebenso wie die Gesundheit und das Beziehungsnetz, in welchem wir uns befinden. All das verlangt Achtsamkeit, es verlangt Pflege, Pflege von Herzen und mit Kompetenz.

Je weniger wir eingespannt sind in die diversen Systeme und Rollen, je weniger wir m ü s s e n , desto mehr d ü r f e n wir den sich bietenden Freiraum nutzen, das Beste aus unserem Leben zu machen – richtig gut zu leben, erfüllt älter zu werden.

Jede Lebensphase hat ihre spezifischen Herausforderungen. Jede Lebensphase bietet uns Gelegenheit, uns zu entwickeln. Wir leben dann richtig gut, wenn wir diese Gelegenheiten erkennen und nutzen. Es ist zu wenig, das Älterwerden zu ertragen oder gar zu erleiden. Wir sind gefordert, aktiv unser äußeres und unser inneres Leben zu gestalten und jene Potenziale zur Entfaltung zu bringen, welche der Eintritt in die Phase des Alters und das Alter selbst für uns bereithalten.

Es liegt an uns, welche Richtung wir unserem Leben geben, Steuermann und Steuerfrau unseres Lebens zu sein. Die eine Richtung ist geprägt durch Dekadenz, die andere durch Erfüllung, Gelassenheit, Wohlwollen und Zuversicht. Ich sehe es als meine Aufgabe, mit Ihnen in die zweite Richtung zu gehen, einerseits in den Seminaren zum Thema ERFÜLLT ÄLTER WERDEN, andererseits durch die Bildung einer Gemeinschaft:

- o vier virtuelle Nachmittagstreffen pro Jahr,
- o eine Woche gemeinsamer Urlaub,
- o mancherorts auch regionale Treffen.

*\* Wir legen seit jeher großen Wert auf die Gleichberechtigung von Frauen und Männern, auch als es noch kein öffentliches Thema war. Wenn wir in Texten nur die männliche Form eines Begriffs nutzen, dann geschieht dies aus Gründen der Lesbarkeit.*