

# Älterwerden

Mit Karl Metzler

**Die Jahre vergehen,  
das Alter häuft sich,  
doch der Anblick  
der Blumen  
befreit mich von  
allen Sorgen.**  
Alt-japanisch



Älterwerden ist unausweichlich. Dauerlauf und Sprint ist auf den hoffentlich noch möglichen Spaziergang zurückgegangen. Die Falten werden mehr. Der Antrieb, etwas Neues zu erschaffen, ist reduziert und auch die Möglichkeiten. Was machen mit der Restlibido?

Es ist das *Entwerden*, das dem *Werden* folgt. Ratgeber, das gute Leben zu leben und wie man es einüben könnte und sollte, kann man in jeder Buchhandlung kaufen. Der Druck wächst, jetzt da nicht mehr viel Zeit ist, das, was ist, zu beschönigen. So kann man es sich zum neuen Ideal machen, jeden Sonnenstrahl und jede Blume schön zu finden. Leistung war schon immer angesagt. Man kann an die Wände seiner Wohnung die unüberschaubar vielen Ratschläge kleben. Sie sind wie Landkarten von

Ländern, in die man noch reisen könnte. Sie machen uns mit den vielfältigen Fehlern und Beschränkungen unseres Lebens vertraut. Mehr, als wir je vorher wussten. Genug Bewegung, Schlaf, gutes Essen, soziale Kontakte, Offenheit für Neues, optimistisch sein und ein gutes Selbstbild helfen dazu, das gute Leben einzuüben im Alter – so kann man in den Ratgebern lesen. Es stimmt.

In diesen Tagen soll es darum gehen, das Älterwerden zu würdigen und ihm Raum zu geben. Kurze Zeiten von Sitzen in der Stille, Gesprächsformen, Gebärdenarbeit und langsame Bewegung geben einen Rahmen, der das Älterwerden aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Die 6 Urgebärden laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Das Älterwerden lädt uns ein, in Resonanz zu gehen mit den Schichten, die unser gemeinsames Menschsein ausmachen. Das Spiel mit der goldenen und verwelkenden Blüte ist im Sakralen Theaterspiel als Widerspiegelung des Lebens die höchste Stufe.

**Der Kurs richtet sich an Damen und Herren, die den Raum vom „Älterwerden“ mit anderen teilen wollen.**

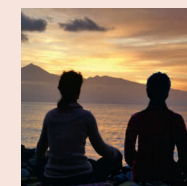
<b>Tagungsbeitrag</b>	€ 180,-	€ 90,- erm.
<b>U/V Einzelzimmer</b>	€ 169,-	€ 131,- erm.
<b>U/V Doppelzimmer p. P.</b>	€ 147,-	€ 116,- erm.
<b>U/V Mehrbettzimmer p. P.</b>	€ 131,-	€ 105,- erm.



FR 21.04. bis  
SO 23.04.2023

## PAAR UND GANZHEIT – Ressourcen in unserer Paar Beziehung Ein Kurs mit Karl Metzler und Anna Katharina Boehncke

FR 29.09. bis So 01.10.2023



Das Spiel grundsätzlicher Paar-Dynamiken eröffnet Reflexion und persönliche Einordnung. Es entsteht Raum für Gegenwärtigkeit und Begegnung. Das eigene Paar-Sein in seinen Stärken wird gewürdigt und die Ressourcen der Paarbeziehung aufgedeckt.

Mehr Informationen entnehmen Sie dem Programmflyer zur Tagung (Nr. 2356).

REFERENT:

**Karl Metzler** lebt in Freiburg. Ausgehend von den Studien Sport, Psychologie, Pantomime, Tanztheater, Rhythmus, Beziehungsarbeit und Übungen der Stille ist seine eigene Methode in der Arbeit mit Menschen gewachsen, die die verschiedenen Ansätze sinnvoll verbindet. Er ist Lehrer für Schauspiel, für Clown, Pantomime, Körpersprache und Lehrer für Meditation. Karl Metzler gibt die Ausbildung Lehrer:in für Körpersprache in Freiburg. [www.metzler-methode.de](http://www.metzler-methode.de)



**Tagungsnummer:** 2355

**Beginn:** Freitag, 21.04.2023, um 18:30 Uhr mit dem Abendessen  
Anmeldung und Zimmervergabe ab 15:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 23.04.2023, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen

### Anmeldung: [burg-rothenfels.de/bildungsprogramm](http://burg-rothenfels.de/bildungsprogramm)

Bei Anmeldung per Post oder Mail bitte angeben:

- ▶ Name/Anschrift/Telefon oder E-Mail/Geburtsdatum
- ▶ Tagungsnummer und Kurztitel
- ▶ Zimmerwunsch
- ▶ Verpflegung: vegetarisch/vegan/mit Fleisch?
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten?