



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?

Ratgeber, das gute Leben zu leben und wie man es einüben könnte, kann man in jeder Buchhandlung kaufen. 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.

Es ist das *Entwerden*, das dem *Werden* folgt. Im Älterwerden kann man Distanz zum Leben entwickeln. Entwerden ist Loslassen und bewirkt Offenheit für das, was war, für das, was ist und was demnächst sein wird.

In diesen Tagen soll es darum gehen, das Älterwerden zu würdigen und ihm Raum zu geben. Gesprächsformen, Gebärdenarbeit, langsame Bewegung und kurze Zeiten von Sitzen in der Stille 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 Menschen, die den Raum von „Älterwerden“ miteinander teilen wollen.

Tagungsbeitrag	€ 200,-	€ 100,- erm.
Sonderpreis (2024)*	€ 180,-	

U/V Einzelzimmer	€ 169,-	€ 131,- erm.
U/V Doppelzimmer p. P.	€ 147,-	€ 116,- erm.
U/V Mehrbettzimmer p. P.	€ 131,-	€ 105,- erm.



FR 15.03. bis
SO 17.03.2024

DER CLOWN IN DIR Humor trotz Sinn mit Karl Metzler

FR 14.06. bis SO 16.06.2024



In entspannter Atmosphäre wird Raum sein die Qualitäten des Clown-Spiels kennen zu lernen und mit ihnen zu improvisieren. Wir durchspielen die Zustände von Freude und Leid. So entzünden sich Zuversicht, Liebe, Zärtlichkeit und Mitgefühl – die Bewegungen der Seele, die unser gemeinsames Menschsein ausmachen.

Mehr Informationen entnehmen Sie bitte dem Programmflyer zur Tagung (Nr. 2424).

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



Tagungsnummer: 2408

Beginn: Freitag, 15.03.2024, um 18:30 Uhr mit dem Abendessen
Anmeldung und Zimmervergabe ab 15:00 Uhr

Ende: Sonntag, 17.03.2024, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen

Anmeldung: burg-rothenfels.de/programm

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?