

Nexenhof-Ayurveda best aging Akademie - NAbak

Wer reicht ein?

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Seminar-Leiterin: Mag. pharm. Renata Mörth, Psychotherapeutin, Ayurvedadozentin, *1945

An wen richtet sich Ihre Initiative?

Die **Nabak** bietet ein umfassendes Lern- und Übungsprogramm für alle Menschen, die sich selbstverantwortlich um die beste Qualität ihres Alterwerdens bemühen wollen.

Was möchten Sie bewirken?

Neue Paradigmen bezüglich Altwerden und Altsein entwickeln - eine BEST-AGING Kultur
Das Altern als gemeinsamen Lernprozess verstehen

Welche Lösungswege beschreiten Sie?

Die NAbak, eine Akademie im Sinne von „Zusammenkommen der Weisen“ ist modulartig aufgebaut und umfasst. Vorträge, Übungen, Diskussionen, Kunst & Kultur

- **Ayurveda:** Wir verbinden die Lehren des uralten Ayurveda mit modernen westlichen Erkenntnissen und Methoden, denn nur ein Zusammenfügen des Besten aus allen menschlichen Erkenntnissen kann uns in eine gute Zukunft führen. Wir vermitteln die Energielehre des Ayurveda, Ernährungslehre, Ayurvedische Körperpflege, Massage und Selbstmassage, Bewegungslehre, Yoga, Meditation Konzentrationsübungen, Atemlehre
- **Selbsterfahrung :** Persönlichkeitstraining, Bearbeiten der eigenen Biografie, Er-lösen alter Geschichten, das Liebenlernen des Altwerdens (besonders schwer), wie kann ich meine Erfahrung weitergeben? Welche sind die veränderten sozialen und gesellschaftlichen Aufgaben der alten Generation?
- **Wohnen im Alter**
- **Mentaltraining:** Üben moderner Methoden des Gedächtnis- und Mentaltrainings
- **Alterskreativität:** Die Entwicklung der „Alters-Kreativität“, die für die Findung und Übernahme von persönlichen und gesellschaftlichen Aufgaben nötig ist, um bis ans Lebensende schöpferisch-kreativ bleiben zu können.
- **La commedia della vita:** Eine humoristisch-tiefsinnige „Bearbeitung“ unseres Alterwerdens. Miteinander spielen, unsere Gespräche, die Gedanken und auftauchenden Gefühle und Erkenntnisse aufzeichnen und daraus Theaterstücke und Bücher machen! Wir haben was zu sagen!



ALTER

ist

**keine
Krankheit**