



Älter werden wir biologisch nach Jahren gezählt alle, schon von Geburt an. Spätestens ab 40 geht es dann bergab. So herrscht die Volksmeinung bei uns. Wir kennen in unserer Gesellschaft viele Muster und Glaubenssätze, die uns mit wachsenden Jahren in Schwäche, Demenz und Abwertung führen. Das muss nicht sein. Und ausserdem steigt unsere Lebenserwartung immer noch. Doch was braucht es, damit wir jung, beweglich und agil bleiben über die Jahrzehnte hinweg? Damit uns die Lebenslust erhalten bleibt oder sich gar steigert?

*Wir revolutionieren unsere Einstellungen
und das Leben stellt sich neu ein!*

Das 9-Wochen Programm:

Was denken wir und das Kollektiv über das älter werden? Wir räumen auf und finden das uns Dienliche.

Welche alten Glaubenssätze lassen uns altern? Bewusst werden, umkrepeln und neu verankern in unseren Zellen und im ganzen Energiesystem.

Was können wir physisch tun, um unseren Körper durch Ernährung und Bewegung fit zu halten? Alltagstauglich und praktisch muss es sein.

Für alle, ob 40, 60 oder 80 jährig. Es liegt an uns, unseren Körper und das Energiefeld neu zu programmieren. Als Gruppe lösen wir eine Welle aus.

Daten: Dienstag 12., 19. Febr., 19., 26. März, 2., 9., 16. April, 19.30 – 22 Uhr

Ort: Atelier Rituale und Kunst, Hellbühlerstrasse 36, Südseite, 6017 Ruswil

Wert: Fr. 280.-

Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Spiritueller Coach, Katalysator NE
041 928 10 11 verena.amrein@gemeinsame.ch www.gemeinSAME.ch