

# Wachsende Ringe

Eine Impulsreihe  
für ein gut gelebtes Älterwerden  
in Zeiten des Wandels

Wie gelingt ein gut gelebtes Älter-Werden -  
in einer Zeit, in der Umbruch & Wandel  
zu neuen Haltungen herausfordern?  
Und wie vielfältig können die Antworten darauf sein?

Die Thematik des Älter-Werdens ist in unserer Zeit von grosser Relevanz.  
Wie ist die Rolle der Elders in unserer Gesellschaft und in unserem unmittelbaren Umfeld?  
Welchen Platz gilt es für sie einzunehmen? Wofür stehen sie? Und wofür stehen sie auf?

Mit dieser Impulsreihe möchten wir einen Raum öffnen und dazu einladen, diese Fragen aus unterschiedlichen  
Perspektiven zu beleuchten. Und wir laden auch Sie, liebe Teilnehmende & Interessierte herzlich ein, sich mit  
Fragen, Sehnsüchten und Möglichkeiten ins Spiel dieser gemeinsamen Erkundung einzubringen.

Am Ende unserer Impulsreihe wird ein Statement für Elders in unserer Zeit ein deutliches Signal setzen.

Zugleich bildet diese Impulsreihe einen zuversichtlichen und kraftvollen Schlussakkord für die Stiftung fnnf.  
Nach fast 10 Jahren engagierten, forschenden und gemeinnützigen Wirkens im Feld von Bewusstseinskultur &  
Zukunftsdesign vollendet sich zum Jahresausklang der Lebensbogen unserer Stiftung.  
Im Spiegel des Älter-Werdens wollen wir Raum für Wertschätzung für das Entstandene halten und auch dem  
Raum schenken, was im Darüber-Hinaus-Gehen beginnt sichtbar zu werden.

Wir freuen uns, gemeinsam mit allen Teilnehmenden, großartigen Gast-Referenten und co-kreativen Beiträgen  
aus unseren eigenen Reihen diesen Zyklus über das Jahr mit Ihnen zu feiern und zu genießen.

Herzlich willkommen zu inspirierenden Begegnungen  
in der offenen Frage nach dem gut gelebten Älter-Werden!

Ich lebe mein Leben  
in wachsenden Ringen,  
die sich über die die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht  
nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

Rainer Maria Rilke



## Das Programm

# Veranstaltungen

Freitag, 24. Mai 2024  
18 - 21 Uhr  
GÜNTER BUCKSTEEG

## ÄLTER WERDEN IM LICHT DES GANZHEITLICHEN YOGAWEGES

Ein Live-Impulsabend in Verlbert

Im Sinne des Titels geht es in erster Linie um den Blick des Yogas auf das Thema des Alterns. Dazu muss man wissen, dass Yoga in der deutschen Übersetzung heißt, in Verbindung bzw. Verbundenheit zu sein.

An diesem Abend wollen wir also durch viele verschiedenen Arten mit dem Thema in Verbindung gehen, mit gemeinsamen Austausch, Körper-, Energie- und Bewusstseins-Übungen, Meditationen und Hinweisen aus den klassischen, alten Yogaschriften.

Auch immer mit der Frage, wie uns der integrale Yoga im Altwerden unterstützen kann.

Yoga sieht Leben als einen evolutionären Prozess, der dann im Alter seinen Höhepunkt (Befreiung) findet. Befreiung meint in diesem Sinne ein Abwenden von den Zwängen und Begrenzungen der materiellen, unbewussten Welt und ihrer Narrative hin zu einem selbsterfüllten Leben in Freiheit, Glück, Liebe und Verbundenheit.

Günter Bucksteeg  
Yoga & Meditations-Lehrer  
[www.svadipa.de](http://www.svadipa.de)

Veranstaltungsort: Svadipa-Institut  
Königsberger Str. 9-11, 42549 Verlbert  
Kontakt & Anmeldung: [svadipa@gmx.de](mailto:svadipa@gmx.de)

Mittwoch, 26. Juni 2024  
19 - 21 Uhr  
KARL GAMPER

## FREEDOM-AGER ... EINE FRISCHE PERSPEKTIVE

Ein online-Impulsabend

Freiheit ist nicht nur ein Zustand, sondern ein Lebensweg, den wir als Bewusstseinspioniere erkunden können. Damit lösen wir uns von den desaströsen Bildern des Älterwerdens und aktivieren die Kunst des "ars vivendi" - der Lebenskunst.

"Je älter, desto besser"- dieses Motto gilt sowohl für unser Gehirn, was Neurologen von Weltruf wie Prof. Ernst Pöppel oder Dr. Beatrice Wagner und andere nachweisen - als auch für den gesamten Bogen unseres Lebens, der seinen Höhepunkt in einem bewussten Sterben erreichen kann.

Als Freedom-Ager gestalten wir aktiv unser Leben, befreit von überholten Mustern und offen für das Abenteuer des Unbekannten. Mit dem Unbekannten ist hier der Große Geist, das Göttliche, das Tao ... gemeint. Diese Betrachtung kann den gesamten Umfang unserer Reifung im Leben umfassen.

Ich habe den Begriff "Freedom-Ager" geprägt und bringe diesen in den offenen Diskurs in die FutureNowNetwork-Stiftung mit Michael Plesse als Gastgeber ein. Ich freue mich auf einen schöpferischen Dialog. Danke für die Einladung.

Karl Gamper  
Autor und Bewusstseins-Forscher  
[www.gamper.com](http://www.gamper.com)

Den Zoom-Link für Ihre Teilnahme erhalten Sie über eine eMail an Dennis Heydrich  
[info@fnnf.eu](mailto:info@fnnf.eu)

Mittwoch, 31. Juli 2024  
19 - 21 Uhr  
MICHAEL PLESSE

## WAS HEISST "GUT LEBEN" FÜR NEUE ELDER'S ?

Ein Live-Impulsabend in Kassel

In diesem Live-Treffen widmen wir uns den verschiedenen Wertehorizonten von Entwürfen eines sinnerfüllten Elder-Seins.

Es geht darum, die persönlichen und kollektiv essenziellen Qualitäten ins Bewusstsein zu rufen und darin unsere individuelle Einzigartigkeit im Älter-Werden zu berühren.

Dem Ruf in ein neues Älter-Werden, in ein gut gelebtes Leben in dieser kostbaren Lebensphase zu folgen, in der ANNEHMEN und BEITRAGEN zusammen ein Bewusstseinsfeld herstellen, in dem der Wärmestrom des menschlichen und bewussten Miteinanders die Kostbarkeit des Lebens zelebriert.

Michael Plesse  
Bewusstseins-Lehrer, Autor, Stiftungsdirektor der fnnf  
[www.e-wake.eu](http://www.e-wake.eu)

Veranstaltungsort: Sachsenstraße 8, 34131 Kassel  
Kontakt: & Anmeldung: Heike Terhorst  
[heike.terhorst@web.de](mailto:heike.terhorst@web.de)

Alle Veranstaltungen basieren auf Spendenbasis.



# Veranstaltungen

Mittwoch, 21. August 2024  
20 - 21:30 Uhr  
ANNETTE KAISER

## IN GROSSER DANKBARKEIT LEBEN ... JETZT!

Ein online-Impulsabend

In wachsenden Ringen des Lebens wird oft der eigene Lebensraum kleiner. Dabei kann so manches neu entdeckt werden: der Baum in seiner Blütenpracht vor dem Haus; die summenden Bienen; die spielenden, manchmal auch streitenden Kinder ...  
der eigene Atem ...  
der erst Schluck Kaffee am Morgen ...

Ganz im Hier und Jetzt anwesend, entdecken wir die "Wunder" dieser Welt. Dieses Wahrnehmen mit allen Sinnen ist Fülle und erzeugt im Mensch-Sein tiefste Dankbarkeit.

Mit einem Impuls und anschließendem Gespräch mit allen Teilnehmenden lädt Annette Kaiser uns an diesem Abend dazu ein, den Lebensraum im Älterwerden immer wieder neu auszuloten - und dies von Augenblick zu Augenblick.

Annette Kaiser  
Spirituelle Lehrerin, Autorin  
[www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

Den Zoom-Link für Ihre Teilnahme erhalten Sie über eine eMail an Marietta Heuken  
@ info@marietta-heuken.de.

Sonntag, 10. November 2024  
10 - 17 Uhr  
ULRIKE ROSA BLATTER, STEPHAN BLATTER  
& MARIETTA HEUKEN

## DAS AUFBLÜHEN DER SCHÄTZE IM ALTER

Ein Live-Tagesworkshop in Usingen bei Frankfurt

Älterwerden kann von einem Augenblick auf den nächsten geschehen oder auch in pulsierenden Etappen. Wie erleben wir Älterwerden in unseren Beziehungen, in Freundschaften, in unseren Lebenswelten?  
Was geschieht, wenn der Beruf wegfällt? Und wie erleben wir uns, wenn die körperliche Attraktivität sich verändert oder wir uns weniger leistungsfähig erfahren? Und wie können wir der Vereinsamung im Alter entgegenwirken?

Und welche - vielleicht unerhörte - Vision vom Älterwerden schlummert in uns?

In diesem Tagesworkshop schenken wir uns Zeit und Muße, uns in diesen Fragen leicht und spielerisch zu bewegen und einander zu begegnen. Wir wollen den Bedürfnissen Raum geben, mit denen es uns wichtig ist, Übergänge zu würdigen und anzuerkennen, was zu Ende geht. Und wir wollen der zarten Neugierde lauschen, um mit dem in Resonanz zu gehen, was wir als wirklich sinnstiftend entdecken.

Ulrike Rosa Blatter  
Traumatherapeutin, Coach für systemische Beratung,  
Essencia-Lehrerin

Stephan Blatter  
Coach für Bewusstsein & Männer-Arbeit, Essencia-Lehrer

Marietta Heuken  
Traumatherapeutin, Mentorin Atelier der offenen Wahrnehmung  
[www.marietta-heuken.de](http://www.marietta-heuken.de)

@ Veranstaltungsort: Praxis Herzerwachen  
Hohlstraße 1, 61250 Usingen  
Kontakt & Anmeldung: Ulrike Rosa Blatter  
eMail: [info@herzerwachen.com](mailto:info@herzerwachen.com)

Sonntag, 24. November 2024  
15:30 - 17 Uhr  
HEIKE TERHORST & CLAUDIA KINGEN

## EWIGKEIT - SO SORGLOS, STILL & WEIT

Ein Live-Event in Elsoff im Westerwald

Diese poetische Lesung lädt mit lichtvollen und tröstenden Worten dazu ein, das Thema "Werden und Vergehen, Leben und Sterben" sanft zu berühren.

In entspannter Atmosphäre können wir vom Herzen aus lauschen auf Wort und Klang.

Mit der Einladung, das Gehörte im Innern sich bewegen zu lassen und der Möglichkeit zum Austausch, möchten wir die Lesung runden.

Heike Terhorst  
Poetin & Sprachliebende

Claudia Kingen  
Essencia-Lehrerin, Kursleiterin für Entspannungstechniken

Veranstaltungsort: Mittelstraße 3, 56479 Elsoff  
Kontakt & Anmeldung: Claudia Kingen  
@ eMail: [c.kingen@freenet.de](mailto:c.kingen@freenet.de)

Alle Veranstaltungen basieren auf Spendenbasis.

# Veranstaltungen

1. Dezember 2024  
19 - 20:30 Uhr  
DR. GABRIELLE ST. CLAIR

## R-Evolution des Älter-Werdens Aufbruch in Liebe & Achtsamkeit Ein online-Vortrag mit anschließendem Gespräch

Älter werden wir alle jeden Tag!  
Unser oft negatives Verständnis vom Älterwerden braucht eine Transformation, die den Effizienz- und Optimierungswahn für das ewig Junggebliebene genauso entlarvt, wie das einseitige Schreckgespenst von Abstieg und Verfall.

Und das ist gar nicht so leicht.  
Wir werden herausgefordert, der Zukunfts-Ungewissheit ins Auge zu schauen, dem Bewusstsein von Vergänglichkeit die Hand zu reichen und uns kreativ und mutig dem Leben JETZT zur Verfügung zu stellen.  
Wir sind Gestaltende unseres Lebens.

Mut und Demut, Achtsamkeit und Liebe sind Wegweiser, um unseren einzigartigen Weg in Bewusstheit und Würde zu beschreiten.

Mit diesem Impulsvortrag von Dr. Gabrielle St.Clair mündet unsere Reihe der "Wachsenden Ringe" in der Einladung, im Gespräch miteinander zu erkunden, wie die R-Evolution des Älterwerdens in einem ermutigenden Signal sichtbar werden kann. Dieses Signal kann uns einen Geschmack davon geben, wie wir unser Älterwerden erfüllend - vielleicht wegweisend - erleben und gestalten.

Den Zoom-Link für Ihre Teilnahme erhalten Sie über eine eMail an Heike Terhorst  
@ heike.terhorst@web.de



## Die Jugend ist ein Geschenk der Natur, das Alter ein Kunstwerk.

Stanislaw Jerzy Lec



**FutureNow**  
Network Foundation

Alle Veranstaltungen basieren auf Spendenbasis.