

**Isolde Schwarz**

Sozialpädagogin, Lehrerin für Deep Rest, Qigong, MSC-Achtsames Selbstmitgefühl, 72 Jahre. Spirituelle Übung trägt mich seit 39 Jahren. In den letzten 8 Jahren ist viel passiert: Erkrankung in der Familie, Corona mit Herausforderungen wie Long Covid u.a. Hier zeigte sich die subtile Kraft meiner jahrzehntelangen Herzenspraxis. Vorher wirkte sie wie selbstverständlich im Hintergrund, nun erlebte ich, wie sehr sie mich hält. Diese Fähigkeit, uns mit dem Heilsamen in uns selbst zu verbinden, möchte ich gerne weitergeben.

**Dietlind Zimmermann,**

in jungen Jahren „Theaterfrau“, später und bis heute: Philosophin, Autorin, Lehrerin für Taijiquan, Qigong und Meditation mit über 30 Jahren Unterrichtserfahrung, 66 Jahre alt. Durch einen sehr alten Vater habe ich schon früh anders auf das Altersthema geschaut. Nun, da ich selbst das Alter spüre, erkenne ich weitere Qualitäten unserer Übungswege. Mit ihnen das eigene Altern zu erforschen, um seinen Wert zu erkennen und „die Früchte des Lebens zu ernten“ – diesen Weg möchte ich mit anderen teilen.

Inhalte und Ablauf

- Qigong, Meditation
- Deep Rest Meditation
- MSC-Achtsames Selbstmitgefühl
- Gemeinsames Studium von Weisheitstexten aus Buddhismus, Daoismus u.a.
- Gespräche über Texte, Praxis und die Herausforderungen des Alltags

Fünf Online-Termine á 4 Std.:

30.1., 20.3., 29.5., 18.9., 20.11.2027

Ein Präsenz-Treffen

15.-18.7. Kloster Gut Saunstorf

Seminargebühr mit zwei Dozentinnen

in kleiner Gruppe /12 TeilnehmerInnen
pro Online-Termin 80.-€
incl. umfangreichem Übungsmaterial
Seminargebühr Präsenz: 240.-€
+ Unterkunft, Verpflegung,
Raumanteil in Saunstorf

Hörprobe: Dao Perle 1 - Kontemplation

zu Vers 35 Dao De Jing
tinyurl.com/DaoPerle1

**Anmeldung:** bis 31. Oktober 2026**Weitere Informationen hier:**

info@bewegte-philosophie.de

040 / 883 690 95 Dietlind Zimmermann

030 / 614 60 90 Isolde Schwarz

WWW.BEWEGTE-PHILOSOPHIE.DE



Was uns im Alter trägt

Jahresgruppe 2027



ISOLDE SCHWARZ

DIETLIND ZIMMERMANN

Segnung für das Alter

*Möge das Licht deiner Seele
dich behüten,
Möge all deine Angst vor dem Alter
dahinschwinden wie Eis in der Sonne,
Möge dir das Auge deiner Seele
die nötige Weisheit verleihen,
diese schöne Zeit der Ernte
recht zu würdigen.
Mögest du den Willen haben,
deines Lebens Frucht zu ernten,
zu heilen, was dich versehrte,
es näher und näher kommen und
eins werden zu lassen mit dir.
Möge dir ein Gefühl deiner Würde
und Freiheit zuteil werden,
vor allem aber die herrliche Gnade
dem ewigen Licht und der Schönheit
zu begegnen, die in dir sind.
Mögest du gesegnet sein und
mögest du in dir selbst unendliche
Liebe zu dir selbst entdecken.*

John O'Donohue



Einüben in die Endlichkeit - der Unendlichkeit begegnen

Wir leben in einem kulturellen Umfeld, das Jugend, Sportlichkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Belastbarkeit feiert. Wer im Alter nicht mithalten kann, dem droht Vereinsamung. Ist Alter tatsächlich nur Verlust? Muss jeder Verlust schmerzlich sein? Gibt es ein heilsames Loslassen? Gibt es sogar ein „neues Werden“ in Altern, im Loslassen?

Unsere zweite Lebenshälfte

wird laut chinesischer Lehre von den Fünf Wandlungsphasen von Herausforderungen und Stärken der Wandlungsphasen Metall und Wasser geprägt:

- einerseits Verlust, Trauer, Verhärtung
andererseits Innere Klarheit,
Gespür fürs Wesentliche,
Entschiedenheit, Aufrichtigkeit
- einerseits Angst, Erstarrung, Haltlosigkeit
andererseits Innere Ruhe,
tiefe Bewusstheit, Spiritualität

Jahresgruppe Januar bis November 2027

Fünf Online-Termine

á vier Stunden incl. 30 Min Pause

Ein Präsenz-Treffen

Donnerstag bis Sonntag
im Kloster Gut Saunstorf

Mit unserem Jahresprogramm

kannst du unter Gleichgesinnten den vielen Farben des Alterns nachspüren

- In gemeinsamer Praxis, im Austausch,
- In wechselseitiger Begleitung
- Das Jahresprogramm wird sich inhaltlich entlang den Bedürfnissen der Teilnehmenden entwickeln

Kloster Gut Saunstorf

ist ein überkonfessionelles Kloster, ein Ort der Einkehr und Stille in der Nähe der Hansestadt Wismar. Preise pro Tag / Person:
Einzelzimmer ab 85.- bis 115.-€,
Doppelzimmer (wenn verfügbar) 95.-€,
Biologische Vollpension 54.-€. www.kloster-saunstorf.de

