

ERFÜLLT LANGE LEBEN – INSPIRATION VON 100-JÄHRIGEN AUS REGIONEN BESONDERS LANGEN LEBENS („BLAUE ZONEN“)

**Was wäre, wenn ein langes Leben weniger Geheimnis - als gelebter Alltag ist?
Und es längst in uns angelegt ist?**

Es gibt Orte auf der Welt, an denen Menschen auffallend häufig sehr alt werden. Sie werden „Blaue Zonen“ genannt. Diese liegen verstreut über die Erde - in Japan, Italien, Griechenland, Costa Rica und den USA.

Forscher haben gemeinsame Muster ihrer Lebensweise entdeckt:

- viel natürliche Bewegung im Alltag (Gehen, Gartenarbeit, Handwerk)
- eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung
- starke soziale Verbundenheit
- ein Gefühl von Sinn – eine Antwort auf die Frage: *Wofür stehe ich morgens auf?*

Das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens scheint weniger im Ort zu liegen - sondern in der Art, wie Menschen leben: eingebunden in Gemeinschaft, verbunden mit dem, was trägt, im Rhythmus des Einfachen.

Vielleicht berührt dich diese Frage: **Was nährt ein langes Leben - nicht nur in Jahren, sondern in Tiefe?**

Dieses Seminar lädt dich ein, dich inspirieren zu lassen von den Lebensweisen der Menschen in den „Blauen Zonen“ – und zugleich deinen eigenen Weg zu erschaffen:

- Was nährt mich wirklich?
- Was trägt mich – auch im Wandel des Lebens?
- Was schenkt mir lebendige Freude?



Termin:	29.09. – 03.10.2027
Ort:	Bernried am Starnberger See
Kosten:	395,00 € zzgl. ca. 420,00 € für Ü/VP EZ-Zuschlag: ca. 25,00 € pro Nacht (die Kosten für Ü/V stehen noch nicht fest)
Leitung:	Andreas Müller (vormals Neimcke) Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP und Coaching, leitet seit 1990 Seminare. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem (spirituellen) Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben
Teilnehmendenzahl:	10-18

Was dich erwartet

Ein achtsamer Raum, in dem du dir selbst begegnest - und zugleich erforscht, was dich körperlich, seelisch und innerlich stärkt:

- Impulse zu Verbundenheit, Sinn, Gesundheit im Alter und einem tragenden Lebensrhythmus
- Zeiten der Stille und Meditation zur Regeneration und Ausrichtung
- Achtsamkeits- und Körperübungen, die Vitalität und Präsenz fördern
- Austausch in der Gruppe – als Quelle von Unterstützung und Lebendigkeit
- Natur als Spiegel für Einfachheit, Bewegung und den Kreislauf des Lebens

Dabei geht es nicht darum, etwas zu erreichen oder zu optimieren. Sondern darum, wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was von innen heraus nährt, stärkt und trägt.

Ein mögliches Erforschen

- Wie kann ich so leben, dass ich bis ins Alter lebendig und beweglich bleibe?
- Was unterstützt meine Gesundheit (im Alter) - körperlich, seelisch und im Miteinander?
- Was gibt meinem Leben Sinn und trägt mich durch Veränderungen?
- Was nährt mich so, dass daraus Kraft, Freude und Ausdauer entstehen?
- Wo darf ich loslassen - und wo stärkt mich bewusstes Einlassen?

Vielleicht entsteht in diesen Tagen eine leise Ahnung: Dass ein langes Leben nicht nur davon abhängt, wie viele Jahre wir haben - sondern wie sehr wir **anwesend** sind.

Und dass im Einfachen - im Atem, im Gehen, im Miteinander - eine Form von Fülle liegt, die uns trägt.

Älterwerden ist eine Einladung, das Leben tiefer zu berühren.

Meditationspraxis

In den Kurs integriert sind Zeiten der Stille – wir sitzen 2x am Tag (Morgens und Abends, ca. 55 min pro Tag).

Die **besondere Atmosphäre des (ehemaligen) Klosters** mit der Nähe zum See und zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.



Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist im ehemaligen Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing und liegt **idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park**.

Übernachtung/Verpflegung: Du bist im Doppelzimmer oder im Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: ca. 25,00 € pro Nacht) untergebracht. Du wirst im Kloster versorgt (Kaffee, Tee in den Pausen im Preis enthalten).

Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehme dazu acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis erfragt bitte im Bildungshaus.

Anreise: Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Ich empfehle den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Das Seminar beginnt am Mittwoch, 29.09.2027 um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Sonntag, 03.10.2027 um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, etc. erhältst Du rechtzeitig vor Seminarbeginn. Ich empfehle den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.