

## De Kunst Van Het Ouder Worden



Wat	Vijf dagen werken aan een eigen ontwerp voor de volgende levensfase.
Voor wie	Generatiegenoten tussen 55 en 70, maximaal 12 deelnemers afkomstig uit Nederland, België en Duitsland.
Waar	4Linden, een inspirerende omgeving net buiten Aken. We noemen het een hof, maar het is meer dan dat. Het is een buitengewone plaats waar alles te vinden is dat je helpt bij de zoektocht naar waar het in de kern om gaat. Het daagt je uit en helpt, harmonie, welbevinden en evenwicht te vinden.
Wanneer	15 t/m 20 mei 2019 16 t/m 21 juni 2019
Moderatoren	Rob Tjalling Bakker Renate Schmitz
Gastheer	Andreas Dilthey

### Ingrediënten

Het atelier	Er is een atelier met heel veel materiaal, voorwerpen, instrumenten en werkbanken, dat gebruikt kan worden om mee te experimenteren, vorm te geven, te verbeelden.
Het terrein	Het terrein huisvest de nodige dieren, een moestuin, een kruidentuin en verschillende bijzondere opstallen. Het biedt veel gelegenheid om buiten aan het werk te zijn.
Mix	Afwisselend wordt individueel en gezamenlijk gewerkt. Er is ruimte voor fysieke activiteit (wandelen, yoga, meditatie), voor rust en ontspanning, en voor creativiteit.
Rituelen	Rituelen spelen op twee manieren een belangrijke rol. Als onderdeel van de structuur en opzet van het programma en als onderdeel van ieders individuele ontwerp voor de toekomst. Hoe deze rituelen vorm kunnen krijgen is een van de thema's waaraan wij ons wijden.

## Inhoud

Het programma biedt de deelnemers letterlijk de gelegenheid stil te staan bij dit moment in hun leven. Even los van Chronos en meer in Kairos. De week is opgebouwd rond verschillende vragen betreffende verleden, heden en toekomst:

### *Verleden:*

- Hoe kijk je terug
- Wat was/is belangrijk,
- Waar ben je trots op, wat doet pijn,
- Wat moet worden verwerkt of losgelaten
- Wil ik nog iets markeren, luister bijzetten of loslaten uit het verleden,

### *Heden:*

- Wat is op dit moment belangrijk
- Wie zijn belangrijk
- Hoe sta je ervoor, fysiek, mentaal en materieel
- Wat verdient aandacht of onderhoud
- Welke dilemma's zijn er

### *Toekomst:*

- Welke opties zie je voor de toekomst
- Welke keuzes wil je maken
- Wat moet worden geaccepteerd
- Wat heb je nodig voor de komende periode
- Wat moet worden begraven
- Wat kan worden gevierd

## Resultaat

Gewerkt wordt aan je plan voor de volgende levensfase. Je hebt onderzocht wat de belangrijke elementen zijn voor je plan, welke stappen je gaat nemen en wat je ervoor nodig hebt. Het programma helpt dit te markeren met een passend motto, symbool of ritueel.

Ouder worden is niets voor lafaards, er is moed nodig en een open vizier en een goede uitrusting om de nieuwe fase met vertrouwen tegemoet te treden en je zeggen kunt:

*nach den guten Zeiten kommen jetz die besten und interessantesten Zeiten. Das Leben wird wunderbar und leicht.*

## Kosten

Voor het programma 450,- euro per persoon (ex BTW)  
Verblijf volpension Er zijn verschillende opties, tent, gedeelde kamer of eigen kamer. Informeer bij 4Linden:  
[architecture@andreasdiltthey.de](mailto:architecture@andreasdiltthey.de)

NB voor deelnemers in een dienstverband kan het de moeite waard zijn om met de werkgever te bespreken of het programma vergoed kan worden.

## **Informatie en inschrijven:**

Voor Nederlandse en Belgische belangstellenden:

[rtbakker@xs4all.nl](mailto:rtbakker@xs4all.nl)

0653682370

Voor Duitse belangstellenden:

[r.schmitz8@icloud.com](mailto:r.schmitz8@icloud.com)

0626800179

## **Achtergrond info**

[www.oldschool.network](http://www.oldschool.network)

<http://andreasdilthey.de/4-linden/>

## **Inspiratie**

<https://vimeo.com/111481570>

