

## Inspiration zum Thema

# „Alter“

- *Unsere Gesellschaft* identifiziert sich mit Altersgruppen: Kindheit – Jugend – Lebensmitte – Senioren. Und auch wir teilen uns/andere in *Alters-Schubladen* ein. Aber was bedeutet das schon?
- Wie wäre es, wenn Du *gar nicht wüsstest*, wie viele Jahre Du zählst? In manchen Kulturen ist das so.
- *Wechseln* wir nicht oft emotional/mental die Altersgruppe? An einem Tag fühlt man sich so, am anderen so.
- Ein *Erwachsener* kann sich *kindisch* verhalten – ist das dann gut oder schlecht?
- Ein *Kind* kann *altklug* sein – wie bewerten wir das?
- Wie siehst Du Dich selbst? Jung oder alt oder alterslos? Welche Bilder hast Du von Dir in Deinem Geist? *Welche Bilder MÖCHTEST Du von Dir haben?*
- Durch Gedanken können wir so viel *beeinflussen!* Unsere Körperhaltung, das Aussehen, das Temperament, Gefühle, Handlungen.
- Ich lade Dich hier und jetzt ein, *Deine eigene Lebenszeit neu zu überdenken*. Lass Dich von Deiner Phantasie inspirieren. Wage zu träumen und folge Deinen Träumen. Entdecke mit Begeisterung Neues und wirf den herkömmlichen Altersbegriff über Bord!

Barbara Sburny

[www.yogainspiration.at](http://www.yogainspiration.at)