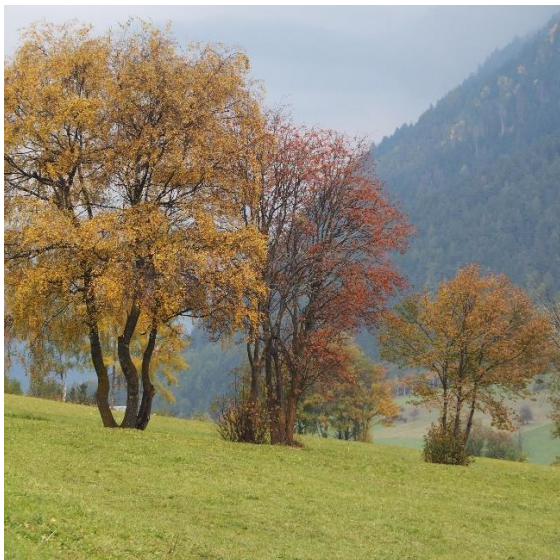


## ***Wandernd, Achtsam, Bewegt unterwegs im Älterwerden***

***vom 21. – 24. Oktober 2026 auf dem Herzberg***



### ***Spuren des Lebens betrachten und einen Blick auf das Kommende werfen***

*Das Alter ist unsere Zukunft – was heisst Älterwerden für mich?  
Wie gehe ich um mit den Chancen und den Herausforderungen?  
Gesundheit und Resilienz im Älterwerden  
Abschiede, Verluste und neugierig auf den kommenden Weg*

Älter werden wir alle, jeden Tag – Welche Bilder und Werte leiten uns in dieser Lebensphase? Wie wollen wir diesen Lebensabschnitt achtsam gestalten, im Wissen darum, dass die Zeit beschränkt ist?

In diesen Tagen auf dem Herzberg werden wir uns im täglichen Unterwegssein Zeit nehmen, die verschiedenen Aspekte dieser Lebensphase zu reflektieren. Die wunderbare Natur des Jurapark Aargau, die Gruppe und das achtsame Unterwegs-Sein unterstützen den persönlichen Prozess.

Wir sind auf dem **Herzberg** in Asp ob Aarau untergebracht, und erkunden von da aus täglich die für die inhaltlichen Themen passenden, gut machbaren Wege.



### **Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung, Spesen Leitung: CHF 925.00 im EZ mit Lavabo (Waschbecken, Etagendusche), CHF 90.00 Zuschlag für EZ mit Dusche/WC, exkl. Reisekosten

### **Anmeldung:**

Per Telefon oder Mail an die untenstehende Adresse bis 31. Juli 2026 – Platzzahl auf 8 Personen beschränkt

### **Informationen:**

Anreise: wir treffen uns am 21. Oktober 2026, 10.51 Uhr bei der Bushaltestelle Staffelegg (Bus von Frick oder von Aarau)  
Rückreise 24. Oktober 2026, nach dem Mittagessen

### **Leitung, Auskunft und Anmeldung**

**Frieda Hachen**, Gerontologin MAS, [hachen@friedahachen.ch](mailto:hachen@friedahachen.ch)  
Tel. 031 971 05 06 / 079 735 10 93

**Andrea Hari**, Psychologin

[andrea@hari.be](mailto:andrea@hari.be) / Tel. 033 671 59 29 / 079 204 09 81

