

Das ist das Einzige, was wirklich sicher ist im Leben – alles andere ist optional. Zwar können wir nicht wissen, wie, wann und wo wir sterben werden, aber dass es passieren wird, ist sicher. Und weil es uns alle treffen wird, ist es etwas, das uns miteinander verbindet.

Die gute Nachricht kommt gleich hinterher: Wir können bis zu einem gewissen Maß selbst entscheiden, wie wir unseren Lebensweg gehen und wie wir älter werden wollen. Indem wir täglich Entscheidungen treffen, gestalten wir unsere Zukunft. Natürlich passieren immer wieder Dinge, die wir nicht beeinflussen können, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen und in vielen Bereichen Einfluss nehmen: Ob wir uns gesund ernähren, ob wir uns bewegen, ob wir unseren Geist trainieren, bestimmen wir selbst.

Wir MitteleuropäerInnen<sup>1</sup> werden immer älter, unter anderem weil wir Zugang zu ausreichend Nahrung, Wasser und Gesundheitsversorgung haben. Das ist nicht selbstverständlich und in vielen anderen Teilen der Welt ein großes Problem. Deswegen sollten wir dankbar sein dafür, dass wir ein langes Leben führen dürfen – auch wenn das bedeutet, dass man uns unser Alter irgendwann auch ansieht. Nicht alt zu werden bedeutet, jung zu sterben. Alt zu werden bedeutet, einem gewissen körperlichen und mentalen Prozess ausgesetzt zu sein, den wir teilweise ablehnen und nicht haben wollen. Dabei gehört das Konzept der Vergänglichkeit und des Todes zur Evolution. Sogar bei der Entstehung eines Embryos im Mutterleib werden schon Zellen aussortiert. Im Laufe unseres Lebens geschieht das immer häufiger, bis sich schließlich unser gesamtes System irgendwann verabschiedet.

Die innere Haltung „ProAge“ hilft uns anzuerkennen, dass wir älter werden, und anzunehmen, dass sich unser Körper und unser Geist verändern. So wird es möglich, darin ein Geschenk zu sehen, das uns das Leben macht. Denn durch unsere Endlichkeit können wir das Leben noch mehr schätzen lernen.

Und: Wir sind unserem körperlichen und mentalen „Verfall“ nicht hilflos ausgesetzt. Im Gegenteil: Je achtsamer wir mit uns selbst umgehen und je konsequenter wir unsere Erkenntnisse umsetzen, desto besser fühlen wir uns und leben wir.

Dankbarkeit zu kultivieren für das, was uns an Gutem widerfährt, und Zuversicht zu entwickeln in Bezug auf das, was uns herausfordert, sind die Geheimnisse der Zufriedenheit und die beste Begleitung auf unserem Weg von jung zu alt.

„Pro Age Life“ ist der Nachfolger von „Pro Age Yoga“ und zeigt einen ganz praktischen Zugang zu den drei Grundlagen des gesunden Älterwerdens: Bewegung, Ernährung, innere Haltung. Denn auf diesen drei Ebenen können wir für uns sorgen und so leben, dass wir die besten Voraussetzungen für körperliche und mentale Gesundheit beim Älterwerden schaffen.

---

**Mit „Pro Age Life“ bekommst du Lifestricks, also ganz konkrete Tipps:**

- ***für eine Yogapraxis, die gesundes Älterwerden unterstützt und bei bestimmten körperlichen Einschränkungen hilfreiche Anpassungen anbietet,***
- ***für eine optimale Ernährung beim Älterwerden und***
- ***für Methoden, die dir helfen, dich mental stabil aufzustellen.***

Yoga ist eine sehr alte und damit auch gründlich erprobte Methode, den Geist zu beruhigen und Gelassenheit zu entwickeln. Durch Yoga lernen wir, unseren Körper als unseren Verbündeten zu betrachten und ihn auch so zu behandeln. Traditionell gab es – und gibt es noch – zahlreiche Yogapraktiken, die zum Ziel hatten, uns zur Erleuchtung zu führen. Wir können uns aber auch kleinere Ziele setzen und Yoga dazu nutzen, ein achtsames, gesundes und erfülltes Leben zu führen und um mit unseren Mitmenschen und der Natur in Einklang zu leben. Yoga ist so viel mehr, als mehr oder weniger komplizierte Stellungen auf der Matte einzunehmen. Yoga ist vor allem eine innere Haltung, die sich in unserer Lebensführung widerspiegelt und uns hilft, unseren Lebensweg weiser zu gestalten.

Ich werde immer wieder gefragt: Für welches Alter ist denn Pro Age Yoga oder in diesem Fall Pro Age Life gedacht? Ich frage dann zurück: Ab wann wirst du denn älter?

Du kannst also jederzeit damit anfangen – je früher, desto besser. Auch wenn du jenseits der 50 bist: Es ist nie zu spät, die Dinge in deinem Leben in die Hand zu nehmen, die du verändern und gestalten möchtest. Du entscheidest und ich helfe dir dabei, den für dich richtigen Weg zu finden!

<sup>1</sup> Ich habe mich in diesem Buch dazu entschieden, nur gelegentlich zu „gendern“, obwohl ich diesen Ansatz grundsätzlich befürworte. Man möge es mir nachsehen.



**Du wirst  
dich später  
bei dir selbst  
bedanken,**

**dass du früher  
angefangen  
hast.**

**KAPITEL 1**

**PHYSISCHES YOGA  
UNSERE ÄUSSERE HÜLLE**

WENN  
WIR GLÜCK  
HABEN,  
WERDEN WIR  
ALT.