



Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben

*Ein neunmonatiges Achtsamkeitstraining
über das Leben, das Sterben und den Tod*

**Das klare Todesbewusstsein von früh an trägt zur Lebensfreude,
zur Lebensintensität bei. Nur durch das Todesbewusstsein
erfahren wir das Leben als Wunder.**

Max Frisch

In diesem Online-Training finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, mitten im geschäftigen Alltag immer wieder einen Schritt zurückzutreten, um uns innerlich auf das Wesentliche auszurichten. Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens das immer noch tabuisierte Thema Sterben und Tod und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass nur wenige Menschen die Fragen, was nach ihrem Tod geschehen soll, in umfassender Weise geklärt haben. Diejenigen jedoch, die sich mit Mut und Entschlossenheit dieser Aufgabe zugewandt haben, berichten davon, dass sie intensiver und entspannter leben, weil die letzten Dinge geregelt sind.

Während es für viele Menschen selbstverständlich ist, eine Hochzeit bereits ein Jahr im Voraus zu planen, ist für die Abschlussfeier eines Lebens eine solche Planung meistens nicht üblich. Nur 30 Prozent der Deutschen haben eine Verfügung für den Todesfall getroffen. Wenn das bei Ihnen anders werden soll und Sie Lust haben auf eine spannende Entdeckungsreise rum um die Themen Leben, Sterben und Tod, dann ist das neunmonatige Achtsamkeitstraining genau das Richtige für Sie. In Gemeinschaft mit anderen Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen und mit achtsamer Wegbegleitung entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Vorsorge-Handbuch und erhalten viele berührende Impulse für das elementarste Erlebnis unseres Lebens, das Sterben und den Tod.

Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Online-Training:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben
- Auf meinen Spuren: Erfahrungen mit Sterben und Tod im Leben
- Das goldene Buch: Das persönliche Vorsorge-Handbuch in drei Schritten erstellen
- Lebensrückschau: Die wichtigsten Stationen erkennen
- Wünsche für die Sterbephase festlegen
- Kommunikation über das Sterben und den Tod einüben
- Unsere große Chance: Lieben lernen im Hier und Jetzt
- Der krönende Abschluss: Die magische Liste vor der Kiste

Wenn Sie an diesem Training teilnehmen, verpflichten Sie sich, täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, Sie haben die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zu zwei schriftlichen Reflektionen und zum regelmäßigen Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings. Sie nehmen an neun Zoom-Meetings à zwei Stunden teil und erhalten insgesamt zehn Studienbriefe zwischen den Meetings. In diesen neun Monaten erarbeiten Sie Ihr „goldenes Buch“, ein persönliches Vorsorge-Handbuch, in dem alles hinterlegt ist, was bei einer schweren Erkrankung, dem Sterben und dem Tod wichtig ist.

Wer während des Trainings ein Einzel-Coaching wünscht, kann dies direkt mit Rüdiger Standhardt vereinbaren; pro Zeitstunde entstehen 95,- EUR.

**Wenn wir in Gedanken mit dem Tode vertraut sind,
nehmen wir jede Woche, jeden Tag als ein Geschenk an,
und erst wenn man sich das Leben so stückweise
schenken lässt, wird es kostbar.**

Albert Schweitzer

Teilnehmer*innen

Alle Menschen, die Achtsamkeit einüben wollen, die sich für das Leben, das Sterben und den Tod interessieren und zugleich ihr persönliches Vorsorge-Handbuch erarbeiten wollen.

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, ab 1984 bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Leiter von Schweige-Retreats sowie ehrenamtlicher Sterbebegleiter. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter www.forumachtsamkeit.de

Dauer

Neun Monate

Ort

Online-Seminar via Zoom

Termine

Kostenlose Informationsveranstaltung zweimal im Monat, bevor das Training gebucht werden kann. Um eine kurze Anmeldung per E-Mail (info@forumachtsamkeit.de) zur Informationsveranstaltung wird gebeten. Die Zoom-Zugangsdaten werden wenige Tage vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt.

Das eigentliche Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben“ besteht aus neun Zoom-Meetings im monatlichen Abstand; die Termine für den Beginn des Trainings finden Sie unter: www.forumachtsamkeit.de im Menüpunkt „Termine“.

**Bereite Dich jetzt auf den Tod vor,
damit Dein Leben intensiver und erfüllender wird.**

Stephen Levine

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Achtsamkeitstrainings *täglich* mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren sowie

die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion, zum wöchentlichen Austausch mit dem Lernpartner und zur Erstellung des persönlichen Vorsorge-Handbuches.

Trainingsgebühr

495,- EUR

Das neunmonatige Online-Training im Überblick

- Kostenloses Informations-Live-Webinar
- Neun Live-Webinare im monatlichen Abstand à zwei Stunden
- Wöchentlicher Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings
- Zehn Studienbriefe zwischen den Webinaren sowie Literaturhinweise
- Einführung und Begleitung in die lebensverändernde Kraft der Achtsamkeit
- Unterstützung für die Erstellung des goldenen Buches, dem persönlichen Vorsorge-Handbuch über das Leben, das Sterben und den Tod
- Impulse zur Lebenskunst: Glücklicher leben lernen und die Leichtigkeit des Seins erleben



**Ihr möchtet das Geheimnis des Todes kennenlernen.
Aber wie werdet Ihr es finden, wenn Ihr es nicht
im Herzen des Lebens sucht?**

Khalil Gibran



Die Lebenskunst der Achtsamkeit entdecken



**TZI - Die Kunst, sich selbst
und eine Gruppe zu leiten**
Einführung in die Themen-
zentrierte Interaktion
106 Seiten, € 20,00



**Die Kunst,
im Alltag zu entspannen**
Einführung in die Progressive
Muskelentspannung
160 Seiten, mit einer CD, € 20,00



**Timeout
statt Burnout**
Einführung in die Lebenskunst
der Achtsamkeit
190 Seiten, mit einer CD, € 20,00



**MBSR - Die Kunst,
das ganze Leben zu umarmen**
Einführung in Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
286 Seiten, mit zwei CDs, € 25,00

3. Auflage

7. Auflage

7. Auflage

6. Auflage

**Lebendiges Lernen
und Lehren will
gelernt sein!**

**Mehr Entspannung!
Mehr Energie!
Mehr Lebensfreude!**

**Das Standardwerk zur
achtsamen Persönlich-
keitsentwicklung!**

**Die ganze Katastrophe
des menschlichen
Daseins leben!**