



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung,  
Training und Coaching

# Die Feier des Lebens

*Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*

„Wer bereut schon auf dem Sterbebett nicht mehr Zeit im Büro verbracht zu haben?“, das fragt uns der Bestseller-Autor Stephen R. Covey. Und da die meisten Menschen sehr viel Zeit mit ihrer Arbeit verbringen und dabei leicht das Wesentliche des Lebens aus den Augen verlieren, nehmen wir uns einmal im Quartal eine kleine Auszeit und üben uns in die Lebenskunst der Achtsamkeit ein. Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken. Doch viel zu oft engagieren wir uns zu wenig für das, was für uns wesentlich ist. Daher braucht es bewusst gewählte Zeiten des achtsamen Innehaltens, in denen wir zur Ruhe kommen, wo wir uns Zeit nehmen zur Selbstreflexion und das Geschenk des Lebens feiern. An einem solchen Festtag genießen wir alles, was uns stärkt und glücklich macht: Yoga, Meditation, Impulse, um zur Besinnung zu kommen, die Begegnung mit anderen, ein köstliches Menü sowie ein berührendes Lebensritual in dem Bestattungswald Ruheforst Vogelsberg.

**Lasst uns unsere Zeit so gestalten,  
dass man sich an sie erinnern wird,  
als eine Zeit, in der eine neue Ehrfurcht  
vor dem Leben erwachte,  
als eine Zeit, in der nachhaltige Entwicklung  
entschlossen auf den Weg gebracht wurde,  
als eine Zeit, in der das Streben nach Gerechtigkeit  
und Frieden neuen Auftrieb bekam und  
als eine Zeit der freudigen Feier des Lebens.**

*Die Erd-Charta*

**Termin:** 18. Juni 2021, 10-18 Uhr

**Termin:** 24. September 2021, 10-18 Uhr

**Termin:** 17. Dezember 2021, 10-18 Uhr

**Ort:** Landhotel Waldhaus, An der Ringelhöhe 7, 35321 Laubach,  
ca. 30 km östlich von Gießen

**Leitung:** Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Achtsamkeitstrainer und Autor

**Seminargebühr:** 150,- EUR pro Fest (incl. 3-Gang-Menü plus Getränk sowie Kaffee, Tee, Kuchen, Obst und Mineralwasser)

**Info & Anmeldung:** Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt, Telefon: 0641-493605,  
Mobil: 0160-8461353, E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

**Anmeldeschluss:** Zwei Monate vor dem jeweiligen Festtermin

# Anmeldebogen für das Online-Seminar **Die Feier des Lebens**

---

Hiermit melde ich mich für das Fest „**Die Feier des Lebens. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit**“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an.

Terminwahl: .....

Die Festgebühr in Höhe von 150,- EUR pro Fest inkl. Menü ist an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „Die Feier des Lebens plus Datum“ **bis spätestens zwei Monate vor dem Fest** zu überweisen.

Vorname:  
.....

Name:  
.....

Beruf:  
.....

Geburtsdatum:  
.....

Straße, Hausnummer:  
.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon

.....

Mobil

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Festgebühr in Höhe von 150,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Fest aufmerksam geworden:

.....

Kommentare, Wünsche etc.

.....

.....

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

**Den Anmeldecoupon bitte senden oder mailen an:**

**Forum Achtsamkeit**  
**Institut für Ausbildung, Training und Coaching**  
*Rüdiger Standhardt*  
Schützenstr. 61  
35398 Gießen  
Telefon: 0160-8461353  
E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)  
Internet: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de),