



# Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben

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

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 zeit lebens 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.

**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*

### **Termine**

Trainingsstart: 11. Februar 2022

Trainingsstart: 14. März 2022

Trainingsstart: 12. April 2022

Trainingsstart: 12. Mai 2022

**Dauer:** neun Monate, neun Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand. Kostenlose und für alle verbindliche Informationsveranstaltung vor dem Trainingsstart; genaue Termine sind zu finden im Menüpunkt „Termine“.

**Ort:** Online via Zoom

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

**Seminargebühr:** 545,- EUR (incl. zehn ausführlichen Studienbriefe)

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

**Ist es nicht schon eine Art Vermächtnis,  
wenn man sich rechtzeitig mit dem Gedanken befasst,  
dass man nach dem Tod so wenig Probleme und Unklarheiten  
wie möglich hinterlässt?**

*Eric Wrede*

# Anmeldebogen für das Online-Achtsamkeitstraining

## Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben

---

Hiermit melde ich mich für das Online-Training „Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an. *Die kostenlose Online-Informationsveranstaltung ist für alle Teilnehmenden verpflichtend.*

Der Trainingsstart soll sein: .....

Die Trainingsgebühr in Höhe von 545,- EUR 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: „Achtsamkeitstraining plus Termin“ nach der Teilnahme an der Informationsveranstaltung zu überweisen.

Vorname:

.....

Name:

.....

Beruf:

.....

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon

.....

Mobil

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Trainingsgebühr in Höhe von 545,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Online-Training aufmerksam geworden:

.....

Ich habe am ..... an der Online-Informationsveranstaltung teilgenommen.

Kommentare, Wünsche etc.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ort, Datum

Unterschrift

**Den Anmeldecoupon bitte mailen an:**

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