



Die Feier des Lebens

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

**Wer bereut schon auf dem Sterbebett nicht
mehr Zeit im Büro verbracht zu haben?**

Stephen R. Covey

„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 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: Diese Feier findet aktuell nur als Inhouse-Veranstaltung statt.

Leitung: Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren. Ausbilder für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Dr. Michael von Brück und R. Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli, am Center for Mindfulness (CFM). Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt: TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen. Stuttgart: Klett-Cotta 2022 (mit zwei Übungs-CDs). Homepage: www.forumachtsamkeit.de



Information: Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit, Telefon: 0160-8461353, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de.