



Ein Reiseführer für das Liebesglück

*Ein siebenmonatiges Achtsamkeitstraining
über Liebe, Partnerschaft und Sexualität*

**Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist einfach.
Er heißt „Liebe Dich selbst“. Wenden Sie sich ehrlich und mutig
Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen zu.
Denn genau das heilt – Sie selbst
und Ihre Partnerschaft.**

Eva-Maria Zurhorst

Wer erstmals in ein fremdes Land fährt, kann einfach drauflosfahren, er wird sicher spannende Dinge erleben, aber möglicherweise die schönsten Orte verpassen. Später wird er sich vielleicht sogar ärgern, so Vieles nicht gesehen zu haben. Wohl niemand von uns hat als junger Erwachsener einen Reiseführer für die Liebe bekommen, sondern wir haben uns meist völlig unvorbereitet in das Liebesabenteuer gestürzt oder wurden vom Liebesglück erwischt. Wie faszinierend könnte es sein, wenn wir mit 18 Jahren oder später einen Reiseführer durch das

Land von Liebe, Partnerschaft und Sexualität erhalten würden und auf diese Weise auf das schönste Lebensthema gut vorbereitet wären. In diesem Online-Training erhalten Sie viele Impulse für das eigene Liebesglück und finden die entscheidenden Schlüssel zu einem erfüllten Liebesleben heraus.

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

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Biographische Selbstreflexion über die Erfahrungen in den Partnerschaften
- Persönlichkeitsentwicklung durch konstantes Lernen und Wachsen
- Innere Heilung durch den Weg der Selbstliebe
- Achtsam miteinander reden lernen
- Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit
- Sinnlichkeit, Intimität und Sex neu erleben
- Der krönende Abschluss: Mut zum Liebes-TÜV

Wenn Sie an diesem Training teilnehmen, dann gehen Sie auf eine Entdeckungsreise, die besonders gut gelingt, wenn Sie in dieser Zeit täglich Achtsamkeit praktizieren. Als Begleitung dieses Online-Trainings stelle ich Ihnen spannende Texte zur Verfügung. Sie sind eingeladen, diese Impulse zu lesen, inspirierende Fragen zu beantworten und sich mit einem Menschen des Online-Trainings einmal in der Woche auszutauschen. Sie nehmen an sieben Zoom-Meetings à zwei Stunden teil und erhalten Studienbriefe zwischen den Meetings. In diesen Monaten entdecken Sie eine neue Sichtweise auf Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Sie erkunden die oft verschlungenen, geheimnisvollen und zuweilen auch widersprüchlichen Wege der Liebe, entwickeln Ihre persönliche Vision vom Liebesglück und finden heraus, wie Sie sich kreativ im Spannungsfeld von Wunsch und Wirklichkeit bewegen können. Und am Ende der Forschungsreise entdecken Sie vielleicht sogar die Leichtigkeit des Seins.

**Du hast das Recht, dich selbst zu lieben.
Du darfst bei dir sein, dich bei dir wohl fühlen,
dich entdecken und kennenlernen, wie man
einen geliebten Menschen kennenlernt.**

Ulrich Schaffer

Teilnehmer:innen

Alle Menschen, die in einer Partnerschaft oder als Single leben und die Achtsamkeit einüben wollen, die in Sachen „Liebe lernen“ dazulernen wollen und den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.

Dauer

Sieben Monate

Ort

Online-Training via Zoom

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Liebe ist für mich ein Geheimnis, ein Geschenk und ein Weg des lebendigen Lernens.

Bereits 1982 veröffentlichte ich meine erste Publikation mit dem Titel „Liebe lernen“ im Kontext der evangelischen Jugendarbeit in Walberberg. 25 Jahre war ich verheiratet, erlebe das Glück zweier erwachsener Söhne und kenne auch das Single-Dasein. Mein Leitsatz lautet: In einer Partnerschaft bin *ich* für alle meine Emotionen zu 100 Prozent verantwortlich!

Was gibt es sonst noch über mich zu sagen? Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Autor von neun Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter www.forumachtsamkeit.de

**Wer einen schönen Garten genießen will,
der muss sich Zeit nehmen, um ihn zu hegen und zu pflegen.
Warum sollte das in der Liebe anders sein?**

Rüdiger Standhardt

Termine

Sieben Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand:

25. September 2023, 20.00-22.00 Uhr

17. Oktober 2023, 20.00-22.00 Uhr

15. November 2023, 20.00-22.00 Uhr

12. Dezember 2023, 20.00-22.00 Uhr

23. Januar 2024, 20.00-22.00 Uhr

21. Februar 2024, 20.00-22.00 Uhr

19. März 2024, 20.00-22.00 Uhr

Kostenlose Informationsveranstaltungen via Zoom finden an zwei Terminen statt: Am Montag, den **28. August 2023** um 20 Uhr und am Montag, den **18. September 2023** um 18 Uhr; um eine kurze Anmeldung zur Informationsveranstaltung per E-Mail (info@forumachtsamkeit.de) wird gebeten. Die Zoom-Zugangsdaten werden kurz vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt. Die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt nach der Teilnahme an der Informationsveranstaltung.

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und mit Neugierde Liebe, Partnerschaft und Sexualität zu erforschen.

**Vergnügen am Sex zu haben
ist das Geburtsrecht des Menschen
und gehört zu den Freuden des Lebens.**

Diana Richardson

Trainingsgebühr

495,- EUR (incl. sieben Studienbriefe und Telefon-Coaching).

Bei Buchung eines Paares (Partner, Freundin etc.) erhält die zweite Person den 50%-Partner-Rabatt und zahlt nur 247,50 EUR.



Anmeldecoupon

Hiermit melde ich mich für das Online-Achtsamkeitstraining „**Ein Reiseführer für das Liebesglück**“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an. *Die kostenlose Online-Informationsveranstaltung ist für alle Teilnehmenden verpflichtend.*

Die Trainingstermine sind:

- 25. September 2023, 20.00-22.00 Uhr
- 17. Oktober 2023, 20.00-22.00 Uhr
- 15. November 2023, 20.00-22.00 Uhr
- 12. Dezember 2023, 20.00-22.00 Uhr
- 23. Januar 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 21. Februar 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 19. März 2024, 20.00-22.00 Uhr

Die Trainingsgebühr in Höhe von 495,- 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: „**Ein Reiseführer für das Liebesglück**“ **bis spätestens zum 21. September 2023** zu überweisen.

Vorname:

.....

Name:

.....

Beruf:

.....

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

.....

Mobil:

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Trainingsgebühr in Höhe von 495,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Online-Achtsamkeitstraining aufmerksam geworden:

.....

Ich habe am an der Online-Informationsveranstaltung teilgenommen.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, Verschwiegenheit zu wahren über alle persönlichen Informationen, die im Rahmen des Online-Trainings durch die Teilnehmenden und den Leiter zur Sprache kommen, und ich erwarte auch von den anderen Teilnehmenden und dem Leiter Verschwiegenheit über persönliche Informationen, die ich im Rahmen des Trainings äußere. Diese gegenseitige Zusicherung ist eine Voraussetzung für eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre.

Kommentare, Wünsche etc.

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

Ort, Datum

Unterschrift

Den Anmeldecoupon bitte mailen an:



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt
Zum Kleinen Ölberg 20
53639 Königswinter
Mobil: 0160 / 84 61 353
info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de