

---

**2015**

## **Seminarreihe „Mein letztes Lebensjahr“**

**Start der Seminarreihe ist das Wochenende 17.10 - 18.10.2015**

**Ende der Seminarreihe ist das Wochenende 14.10 - 16.10.2016**

Herr Detlef Bongartz, Dipl. Heilpädagoge, Trauerbegleiter, Supervisor mit langjähriger Erfahrung als Koordinator einer Hospizbewegung wird diese Seminarreihe leiten.

Eine Seminarreihe in Anlehnung an das Projekt von Stephen Levine „Noch ein Jahr zu leben“

In diesem Seminar wird es darum gehen, eigenen Gefühlen und Gedanken zu Sterblichkeit und zum Leben in Klarheit zu begegnen und mögliche Impulse der Verleugnung liebevoll aufzudecken.

Die Vorstellung, nur noch ein Jahr zu leben, löst tiefliegende Gefühle in unserem Gewahrsein aus.

Eine offene und annehmende Begegnung mit dem wahren Bewusstsein ist ein heilsamer Weg, Ängste und Unsicherheiten in positive Lebensgefühle umzuwandeln.

Die Seminarreihe „Mein letztes Lebensjahr“ zeigt Wege auf,

- in Jahr so bewusst wie möglich zu erleben
- ein Jahr Unerledigtes friedvoll abzuschließen
- ein Jahr, die eigene Angst vor dem Tod zu erforschen und sich damit bewusst auseinanderzusetzen
- ein Jahr, um zu dem eigenen wahren Herz, zur eigenen klaren Weisheit und zu echten inneren Frieden zu gelangen

### **Referent und Kursleitung:**

Herr Detlef Bongartz, Dipl. Heilpädagoge, Trauerbegleiter, Supervisor mit langjähriger Erfahrung als Koordinator einer Hospizbewegung

---

## **Tagesseminar „Versöhnung mit den Eltern“ - wie man trotz tiefer Verletzungen wieder zueinander findet**

**12. September 2015**

Zwischen Eltern und Kindern schwelen häufig jahrelange Konflikte durch Missverständnisse und unbewusste Kränkungen und Verletzungen. Die Liste gegenseitiger Vorwürfe und Schuldzuweisungen, die ungeklärt das Leben und vor allem das Lebensende belasten.

Dieses Seminar zeigt gekränkten Kindern, aber auch denen, die konflikthafte Beziehungen am Lebensende begleiten, wie es auch in späten Jahren noch möglich ist, mit den alten Eltern zu einer Versöhnung zu kommen, selbst dann, wenn die Eltern bereits verstorben sind. Es lädt zu einer Entdeckungsreise in die eigene Vergangenheit ein und zeigt Schritte zur Versöhnung, um trotz aller Konflikte und Verstrickungen den alten Eltern neu zu begegnen und alte Wunden zu heilen, denn Versöhnung ist nicht nur christlicher Auftrag, sondern praktizierter Selbstschutz und die effektivste Seelenhygiene, die beiden Seiten eine neue Freiheit schenkt, fern von Rache und Hass.

### **Referentin:**

Frau Dorothee Döhring ist Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin und für Volkshochschulen und kirchliche Erwachsenenbildung im Bereich Persönlichkeitsbildung tätig.

# „Dein Lächeln braucht Dich- entdecke die Clownenergie in Dir!“

## Wochenendseminar vom 06. – 08. März 2015

„Der Clown in Dir & Humor in der Sterbebegleitung“ ist ein Workshop, der Ihnen die Möglichkeit gibt, aus den Stolpersteinen Ihres Lebens, eine Brücke zu Ihrem Herzen und zu den Herzen anderer Menschen zu bauen.

Leben Sie Ihr Leben nach dem Motto „WILD, FREI, LEIDENSCHAFTLICH“? Oder gibt es in Ihrem Leben Begrenzungen, die Sie sich bewusst oder unbewusst auferlegt haben?

Gibt es Begrenzungen oder sogenannte Stolpersteine die Sie vielleicht davon abhalten Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen?

Kennen Sie auch Sätze die so beginnen:

- „Du solltest, Du solltest nicht!“
- „ich sollte, ich sollte nicht!“
- „das macht man nicht!!!, das macht man so!!!.....“

Diese Sätze halten uns oftmals von einem Leben in Fülle und Selbstliebe, in allen Bereichen unseres Lebens, fern.

Meinen Sie nicht auch, es ist an der Zeit wieder etwas leichter durchs Leben zu gehen oder gar zu hüpfen? Die Welt wieder mit strahlenden Augen zu betrachten, voller Neugier und Freude?

Wenn jetzt etwas in Ihnen „JA“ sagt, dann machen Sie sich mit sich selbst, mit mir und mit anderen lieben Menschen auf die Reise zu Ihrem inneren Potential an Kreativität und dem Sitz Ihres inneren Clowns.

Mit Freude und Leichtigkeit und der Hilfe unserer Clown-Energie werden wir Stolpersteine nehmen und daraus Brücken zu Herzen und Lebensfreude bauen.

Wir werden unseren Fokus immer wieder auf die Arbeit des Clowns in der Sterbebegleitung richten!

Schon William Shakespeare sagte: „ Humor ist eines der besten Kleidungsstücke die man in Gesellschaft tragen kann“....na dann los!!

### Referentin:

Frau Isabel Schneider, staatlich geprüfte Pädagogin, ausgebildete Bühnen- und Klinikclownin, Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT) sowie Gestalttherapeutin für Kinder und Jugendliche

---

## Gesundheitstraining nach Simonton

23. Februar 2015, 02. März 2015, 23. März, 13. April 2015

Jeweils ab 18:30 – bis ca. 21.00 Uhr.

Ein liebevoller Umgang mit sich und den eigenen Kräften fördert unser seelisches Gleichgewicht, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt unser Immunsystem.

Das Gesundheitstraining führt

- zur Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts
- zum Erlernen von Entspannungsmethoden
- zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und
- zur Stärkung des Immunsystems.

Inhalt des Gesundheitstrainings ist die ständige Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichem Befinden zu erkennen und innere Bilder zur eigenen gesundheitsfördernden Stabilität zu nutzen.

Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen (u.a. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen), durch die Betrachtung der bisherigen Lebensweise, mit Visualisierungsübungen und deren gestalterischer Umsetzung wird ein Lernprozess zu einer gesundheitsförderlichen Lebensgestaltung angeregt.

### Referentin:

Frau Ingrid Baare, Dipl.-Sozialpädagogin und Psychoonkologin