



TOT. UND JETZT... ?

Freier Sterben - Bewusster Leben



Der **Tod ist eine der wenigen Sicherheiten des Lebens**. Gleichwohl fühlen Menschen sich in der Regel **erst bewusst konfrontiert mit Tod und Sterben**, wenn **Unfälle oder Diagnosen von Ärzten** - für uns selbst, Familienmitglieder oder auch für Freunde, Nachbarn und Kollegen -, diese Sicherheit geradewegs erfahrbar machen.

Viele **Fragen tauchen auf**. Was gilt es zu klären? Wie gelingt echte Unterstützung? Was kommt auf mich zu?

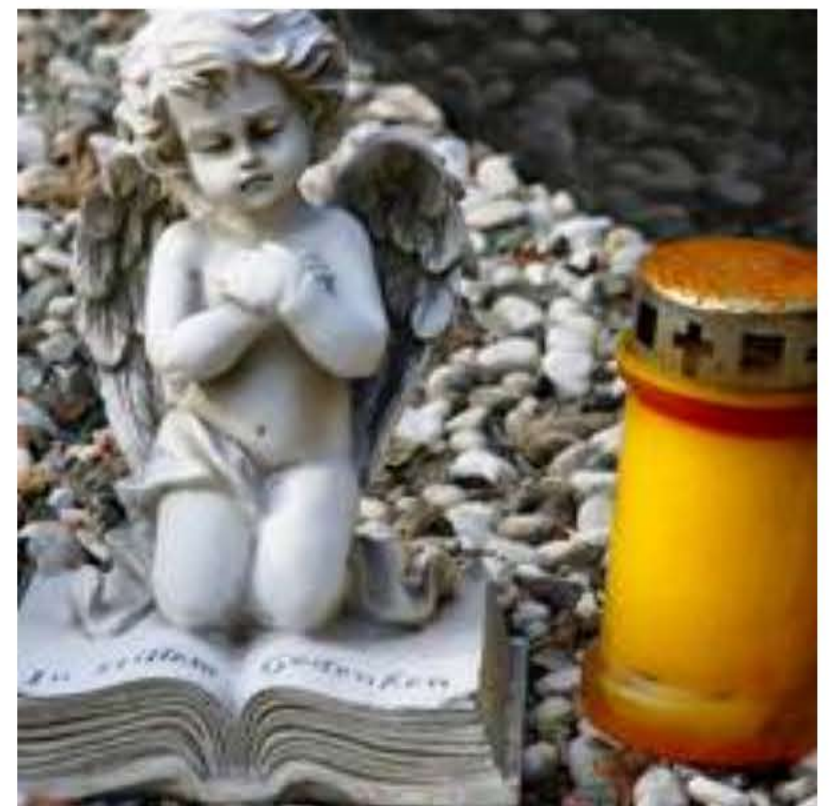
Sich erst zu diesem Zeitpunkt mit dem **Finden von sinnvollen Antworten** zu beschäftigen, geht häufig mit Unsicherheit, zeitlicher Überlastung und nicht selten innerer Überforderung einher.

Die **frühzeitige bewusste Beschäftigung mit persönlichen existenziellen Fragen** entspannt das Bewusstsein, **befreit den Geist**, begünstigt Humor und „rettet“ vor der **Physikalität des Todes**.

Aufbauend auf **buddhistischer Weisheit** und **westlicher Psychologie** bietet das zweitägige Training die Chance auf **tiefgreifende Erfahrungen** mit dem individuellen Sterben. Es öffnet **gangbare Wege zu einem furchtlosen Umgang** mit Sterben, Tod und Leben.

Das Training ermöglicht Einsichten auf die Fragen:

- Was genau geschieht im Sterbeprozess aus buddhistischer Sicht?
- Welche Sterbephasen durchlaufen wir?
- Was genau geschieht nach dem körperlichen Tod mit dem Bewusstsein?
- Wie können wir Menschen in Abschieds- und Sterbesituationen begleiten?
- Welche Visualisierungen und Meditationen heilen Ängste im Zusammenhang mit Tod und sind gleichermaßen hilfreich im Leben und Sterben?
- Wie können wir uns selbst und andere Menschen auch in den Wochen nach dem physischen Tod unterstützen?



„Wer stirbt, bevor er stirbt, stirbt nicht, wenn er stirbt.“

Abraham a Santa Clara

Die Visualisierungen und Meditationen fördern Furchtlosigkeit, festigen Mitgefühl, relativieren den Alltag und stärken Lebensfreude.