



ArtaCare

„Die Wandlung - Sterben als Teil des Lebens“

Erfahrungsräume und Inspirationen für Leben, Sterben und Sterbebegleitung

Seminare bei Kassel 25.10-27.10.24 und 29.11.-1.12.24

*„Je eher wir den Tod annehmen können, umso mehr Zeit haben wir, vollständig zu leben und in der Wirklichkeit zu sein. Wenn wir den Tod annehmen, beeinflusst das nicht nur unsere Erfahrung des Sterbens, sondern auch unsere Erfahrung des Lebens.“
aus dem Buch „Im Sterben dem Leben begegnen“ von Joan Halifax*

Wir (die ArtaCare-Arbeitsgruppe Sterbebegleitung) laden Dich zu unserem Wochenende „Die Wandlung - Sterben als Teil des Lebens“ ein. Willkommen bist Du, wenn Du Lust hast, dich auf das Thema "Sterben" einzulassen - ob nun im Hinblick auf das eigene Sterben oder die Begleitung von Sterbenden.

In den zwei Tagen möchten wir mit Euch Erfahrungsräume öffnen und Werkzeuge aus unserer Arbeit vorstellen, die den Umgang mit dem eigenen Sterben und mit der Begleitung sterbender Menschen auf eine essentielle, fundierte und entspannte Art zugänglich machen. Im Bewusstsein des Nichtwissens und im Vertrauen darauf, dass wir dem Sterben, dem Tod und sterbenden Menschen auch ohne Konzepte, in einfacher Verbundenheit, mit Mitgefühl und Präsenz begegnen können, bieten wir dieses Seminar an.

U.a. bringen wir Folgendes mit:

- Übungen zur eigenen Ausrichtung, Einstimmung und Präsenz
- Wahrnehmungs-Übungen: sich selbst, den sterbenden Menschen, die energetische Situation wahrnehmen, um sich in Mitgefühl und Verbundenheit in die Tiefe der Sterbesituation einlassen zu können
- Erfahrungsräume, um die Kraft, aber auch die Ängste und Widerstände zu spüren, die in Bezug auf den Tod, Sterben, Verlust und Trauer in uns lebendig sind
- Geführte Meditationen: u.a. durch den Prozess des Sterbens

Wir erforschen gemeinsam die Frage, was hilfreich ist, im Moment des Sterbens oder während der Sterbebegleitung in einem freien Bewusstseinsraum zu sein und offenen Herzens zu bleiben

Im theoretischen Teil stellen wir die Sterbephasen vor und damit eventuell aufkommende Schwierigkeiten sowie alternative Behandlungs-Ansätze dafür. Auf ganzheitliche und naturheilkundliche Therapie, Pflege und Schmerz-Behandlung gehen wir ebenfalls ein. Diesen Teil halten wir eher kurz, geben dafür aber schriftliche Unterlagen mit.

Wann und wo: Teil A: 25.10.- 27.10.24 am Lebensbogen, Zierenberg (bei Kassel)

Teil B: 29.11.- 1.12.24 in der Oase am Waldrand, Witzenhausen (bei Kassel)

jeweils von Freitag Abend bis Sonntag Mittag

Die Teile A und B können unabhängig voneinander besucht werden oder natürlich auch beide.

Kosten, setzen sich zusammen aus:

- **Pauschale für Organisation** (Raummiete, Skripte, Reisekosten SeminarleiterInnen)
Diese ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und kann unter renilda.richter@gmx.de erfragt werden.
- **Kosten für Essen und Unterkunft** (abhängig von Zimmer- oder Stellplatzwahl).
- **Beitrag für die SeminarleiterInnen**
Für Artabana-Menschen: Wir bitten Dich, selbst zu wählen, was für Dich stimmig ist.
Für Mitmenschen, die nicht in Artabana sind, liegt der Beitrag nach Selbsteinschätzung zw. 150 € u. 200 €.
Wer dies nicht aufbringen kann, möge uns ansprechen.
Der Beitrag für die Seminarleiterinnen wird frei und anonym in einen Topf gelegt.

Anmeldung: über renilda.richter@gmx.de

Wir freuen uns auf Dich!

Tina Cetto, Renilda Richter und Martina Macheleidt

www.sterbebegleitung-artacare.de