

Wach leben und gelassen sterben

Workshop Fr. 95
Max. 12 Teilnehmende
22. Juni 2019, 9:30-16:30
Zentrum beim Kreisel in Arbon
Anmeldungsschluss 15. Juni
info@agae.ch ● 071 298 27 74

Leitung: Michel Klein ist Freiwilliger beim Hospizdienst St. Gallen.
In seiner offenen Praxis begleitet er selbstbestimmte Veränderungen.



Mit sich selbst in Frieden leben, kann – wenn die Zeit gekommen ist – helfen, das Hinübergehen mit Gelassenheit anzunehmen.

Dieser Gedanke gibt mir den Mut, mich mit der Frage „Was will ich für ein Mensch sein?“ zu befassen und meinen Alltag, so gut es geht, im Einklang mit meinen Herzenswünschen zu gestalten. Dabei ist die angeborene Fähigkeit, **wach zu leben** sehr hilfreich. Das Eintauchen in Räume reiner Wahrnehmung (meditatives Präsenz) ist eine Möglichkeit, diese Fähigkeit zu entwickeln. Mit einem klaren Bild davon, was ich für einen Menschen sein will und was meine Herzenswünsche sind, kann ich mich befreien von fremden Erwartungen und Prägungen. Ein friedliches und selbstbestimmtes Leben wird dadurch möglich.

Verschiedene Inputs und Kleingruppe Übungen aktivieren **Klärungsprozesse**.