

# „Die Wandlung - Sterben als Teil des Lebens“

Erfahrungsräume und Hilfestellung für Leben, Sterben und Sterbebegleitung

*„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*

Ich lade Dich ein, am Seminar „Die Wandlung - Sterben als Teil des Lebens“ teilzunehmen. Willkommen sind alle, die Lust haben, sich auf das Thema "Sterben" einzulassen - ob nun im Hinblick auf das eigene Sterben oder die Begleitung von Sterbenden.

In dem Tag werde ich mit Euch Erfahrungsräume öffnen und Handwerkszeug aus meiner Arbeit vorstellen, das Euch den Umgang mit dem eigenen Sterben und mit der Begleitung sterbender Menschen auf eine essentielle, fundierte und entspannte Art zugänglich macht. 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, biete ich dieses Seminar an.

*U.a. bringe ich Folgendes für Dich 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.
  - Erfahrungsübungen, um die Kräfte, aber auch die Ängste und Widerstände zu spüren, die wir in Bezug auf den Tod, Sterben, Verlust und Trauer haben. Und Übungen zur Integration dieser Erfahrungen.
  - Was hilft mir, um im Moment des Sterbens oder während der Sterbebegleitung in einem freien Bewusstseinsraum zu sein und mein Herz offen sein zu lassen?
  - Geführte Meditationen: u.a. durch den Prozess des Sterbens.
  - Im theoretischen Teil stelle ich die Sterbephasen vor, sowie die damit eventuell aufkommende Schwierigkeiten sowie alternativen Behandlungs-Ansätze dafür.
- Auf ganzheitliche und naturheilkundliche Therapie, Pflege und Schmerzbehandlung gehe ich ebenfalls ein. Dafür geben ich schriftliche Unterlagen mit.

**Zeit:** samstags 11 - 17 Uhr  
aktuelle Termine bitte erfragen, da durch die Corona-Verordnungen keine langfristige Planung möglich ist

**Ort:** Praxis Ars Mobilis, Carlebachmühle, Weinheimer Straße 6, 69488 Birkenau

**Kosten:** 120 € incl. Skript, Wasser, Tee

**Ich freue mich auf Dich!**

**Tina Cetto**

Heilpraktikerin

Mehr über mich auf: [www.praxis-cetto.de](http://www.praxis-cetto.de). Kontakt über Tel.: 01 57 - 52 56 58 54.

Die Seminare finden ab 6 Teilnehmenden statt.

Es ist ebenfalls möglich, mich für ein selbstorganisiertes Seminar auf Deutsch und/oder Englisch zu buchen.