

Seminar 05 **Dem Sinn des Lebens auf der Spur**

Was war und ist sinnstiftend in meinem Leben? Diese Frage hat eine Bedeutung für die eigene Lebensführung und gibt Orientierung für die eigene innere Ausrichtung. Die bekannte Trauerforscherin und Psychotherapeutin Verena Kast arbeitet mit einer Freude-Biografie, die uns bei dieser Suche ermutigen und unterstützen soll.

Termin Freitag, 20. November 2020, 17 bis 20 Uhr

Kursgebühr EUR 40,-

Leitung Michael Clausing

Ort Christophorus-Haus, Effnerstr. 93, 81925 München

Anmeldung schriftlich bis 31. Oktober 2020

Seminar 06 **Bedürfnisse erkennen und ausdrücken als Grundlage der gewaltfreien Kommunikation**

Menschen, die im Palliativ- und Hospizbereich arbeiten, begegnen unterschiedlichen Personengruppen. Wir können uns innerlich zerrissen fühlen, weil wir jedem der Beteiligten begegnen und ihm gerecht werden wollen. Oft ist dies verbunden mit Anspannung und Schuldgefühlen. Es gibt einen Weg, mit dieser Komplexität umzugehen. Wenn wir erkennen, dass jeder von uns sich mit allem was er tut, seine Bedürfnisse erfüllt, wird uns bewusst, dass unser Verhalten gute Gründe hat. Dann kann Begegnung stattfinden, die Heilung von Konflikten und emotionalen Unsicherheiten bewirkt. In diesem Workshop bekommen Sie Einsicht in die Welt der Bedürfnisse. Sie lernen die Unterscheidung von Bedürfnis, Bedürftigkeit und einer Strategie kennen. Sie erfahren, wie wir Bedürfnisse erkennen und wie es durch ihre Akzeptanz zu Verbundenheit und Heilung im Herzen kommt.

Termin Freitag, 4. Dezember 2020, 17 bis 20 Uhr

Kursgebühr EUR 40,-

Leitung Günther Herold (zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg, Lehrbeauftragter an der Hochschule München für Interaktive Kommunikation in der Pflege)

Ort Christophorus-Haus, Effnerstr. 93, 81925 München

Anmeldung schriftlich bis 5. November 2020

**Christophorus Hospiz
 Institut für Bildung und Begegnung**

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstraße 93

81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-40

Fax: 089 / 13 07 87-53

bildung@chv.org

www.chv-ibb.org

Ansprechpartner*in:

Michael Clausing (Systemischer Berater, Supervisor und Mediator, Palliativfachkraft)

Doris Centner (Anmeldung)

Das Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung gliedert seine Angebote in sieben Bereiche. Zu diesen Angeboten schicken wir Ihnen gerne weiteres Material zu.



Bild: www.iStockphoto.com (michal-rojek)

„Ich versuche, mich mit meinem Tod anzufreunden. Wenn er kommt, wird er mir nicht unvertraut sein. Und das ist beruhigend.“

Monika Lieb, Palliativmedizinerin

Was trägt uns? Was hält uns? Wohin führt uns unser Weg?

Das sind wichtige Fragen in der Pflege und Betreuung von hochbetagten und sterbenden Menschen.

Wir stoßen an Grenzen, an unsere Grenzen. Die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben kann uns aber auch tiefe Einsichten für unsere Lebensthemen geben, vorausgesetzt wir nehmen uns Zeit, sie als Kraftquellen zu erkennen und zu nutzen. Das gilt sowohl für ehren- als auch für hauptamtliche Mitarbeiter*innen.

Wir bieten mit unseren Angeboten Reflexions- und Erfahrungsräume an, um Orientierungspunkte und neue Perspektiven, sowie Kontakt zu den eigenen Wurzeln und spirituellen Fragen zu ermöglichen.

Zielgruppe

Haupt- und Ehrenamtliche in der Versorgung Schwerkranker und Sterbender / Alle Interessierte.

Ihr Michael Clausing,
Fachreferent für Bildung

Seminar 01 „Ich bleibe bei mir“ – Wege zur inneren Kraft aus buddhistisch-inspirierter Sicht

An diesem Tag begeben Sie sich auf eine Reise zu Ihren inneren Potentialen, die Sie betrachten, erschließen und nutzen können. Ziel ist die Entfaltung von Wohlbe-finden, Gelassenheit und ein humorvoller Blick auf die Welt. Dazu gehören Meditation, sowie der spielerische Wechsel von unterschiedlichen Blickwinkeln auf das Leben. Begleiten werden uns Denkpausen, eine ausführliche, entspannende Körperbetrachtung, die Begegnung mit äußeren, inneren und geistigen Kraft-quellen, sowie eine geleitete Imagination über das Thema: Im Fluss sein. Bringen Sie bitte bequeme Klei-dung und Schreibutensilien mit.

Termin Freitag, 24. April 2020 von 10 bis 17 Uhr
Kursgebühr EUR 99,-
Leitung Michael Clausing und Lisa Freund (Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin, langjährige Hospizerfahrung)
Ort Christophorus-Haus, Effnerstr. 93, 81925 München
Anmeldung schriftlich bis 31. März 2020

Seminar 02 Kraft schöpfen aus der Natur: Beobachten, still werden Naturkunstwerke entstehen lassen

Die Konfrontation mit der Vergänglichkeit des Lebens fordert existentiell heraus. In der Natur jedoch ist uns das Werden und Vergehen im Zyklus der Jahreszeiten vertraut. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen mit allen Sinnen Zeit im Wald, am Wasser und auf dem Feld zu verbringen, den Vogelstimmen zu lauschen und mit Ruhe ein Naturkunstwerk entstehen zu lassen. Dafür braucht es keine Vorkenntnisse. Im Betrachten und Bestaunen von entstandenen Kunstwerken sowie im Erzählen des Erlebten kann eine Verbindung zum persönlichen Leben gefunden werden, vielleicht ein Schatz für den Alltag. Gemeinsames Singen wird den Kurs begleiten.

Termin 01 Sonntag, 24. Mai 2020, 10 Uhr bis
Dienstag, 26. Mai 2020, 15 Uhr
Kursgebühr EUR 250,- *Unterkunft im Einzelzimmer mit
Verpflegung:* EUR 165,-



Ort Oase Steinerskirchen, Bildungshaus der Herz-Jesu-Missionare, 86558 Hohenwart
Anmeldung schriftlich bis 20. März 2020
Termin 02 Sonntag, 11. Oktober 2020, 10 Uhr bis
Dienstag, 13. Oktober 2020, 15 Uhr
Kursgebühr EUR 250,- *Unterkunft im Einzelzimmer mit
Verpflegung:* EUR 183,-
Ort Bildungshaus St.Martin,
82347 Bernried am Starnberger See
Anmeldung schriftlich bis 1. August 2020
Leitung Bernadette Raischl (Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin,
Tanztherapeutin, Systemische Supervisorin)
Heinz Marti (ornithologischer Exkursionsleiter)

Seminar 03 Visionssuche: „Sterbespieler sind wir, gewöhnen euch sanft an den Tod“ (Nelly Sachs)

Das Seminar bietet den Teilnehmer*innen eine Mög-lichkeit, mit der eigenen Endlichkeit, Verletzlichkeit und Sterblichkeit draußen in der Natur umzugehen. Sie können, angelehnt an einen archaischen Ritus, in der freien Natur alleine ohne Zelt, nur mit dem Nötigsten ausgerüstet, an einem Platz verweilen. Dabei werden Sie von den Leitungen vorbereitet und begleitet. Ziel der gemeinsamen Erfahrung ist es, Kraft und Verwurzelung für die Arbeit zu erfahren, in der Sie andere Menschen durch die „letzte Nacht“ Ihres Lebens begleiten.

Termin Sonntag, 14. Juni 2020, 14 Uhr bis
Donnerstag, 18. Juni 2020, 16 Uhr
Kursgebühr EUR 280,- *Unterkunft im Doppelzimmer mit
Verpflegung:* EUR 246,- / *Aufpreis für Einzelzimmer:*
EUR 86,80

Ort Seminarhaus Grainau, Jungbauernschule e.V.
Alpstr.6. in 82419 Grainau
Anmeldung schriftlich bis 10. März 2020
Leitung Bernadette Raischl (Dipl.-Psychologin, Psychotherapeu-
tin, Tanztherapeutin, Systemische Supervisorin)
Inka Klinge (Meditationslehrerin, Ayurveda-Masseurin und
Visionssuche-Leiterin)

Seminar 04 „Mit Worten zaubern“ – Methoden aus dem kreativen Schreiben in der Qualifikation von Hospizhelfer*innen einsetzen

Biografisches-kreatives Schreiben bietet spielerische Zugänge zu mitunter überraschender Selbstbe-gegnung. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich vorzustellen, dass Schreiben Freude machen kann und sogar heilsam wirkt? Kreativität kann neue Einsichten in lebensgeschichtliche Themen eröffnen. Schreibend lassen sich chaotische Gedanken ordnen, Gefühle verstehen, Sinnfragen stellen und Konflikte erhellen. Worte können zaubern! Dieses Seminar bietet Erfahrungen mit dem eigenen Schreiben, die sich in Ausbildung, Förderung und Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen wirksam einsetzen lassen: ein Methodenkoffer mit bewährten und überprüften Übungen.

Termin Freitag, 17. Juli 2020, 10 bis 18 Uhr
Kursgebühr EUR 99,-
Leitung Petra Rechenberg-Winter (Dipl. Pädagogin,
Psychologin und Familientherapeutin)
Michael Clausing
Ort Christophorus-Haus, Effnerstr. 93, 81925 München
Anmeldung schriftlich bis 15. Juni 2020

