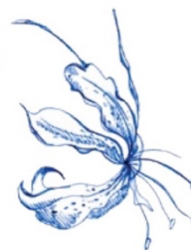




vom kommen und gehen

End:lichkeits-Gymnastik



Basismodul I – Sei Dir der Sterblichkeit bewusst!

1. Begegnungen mit der eigenen Sterblichkeit
2. Begegnungen mit der Sterblichkeit anderer
3. Begegnungen mit Krankheit, Alter und Vergänglichkeit
4. Wie mit der End:lichkeit an der Hand durch den Alltag gehen?

Wann? 07.01./28.01./11.02./18.02. 2027 von 17:30 – 20:30 Uhr

Wo? trostwerk, Osterstraße 149, HH-Eimsbüttel und Erikastraße 42, HH-Eppendorf

Wieviel? 240,00 € (Ermäßigung: Du zahlst, was Du zahlen kannst)

Wie viele? 4-8 Teilnehmer*innen

Basismodul II – Sich im gegenwärtigen Augenblick verankern

1. Von Atemzug zu Atemzug – die Grundbedingung des Lebens
2. Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Spüren – die fünf Sinne im Fokus
3. Gehen, Liegen, Sitzen, Stehen – die vier Grundpositionen des Lebens
4. Wie auch im Alltag wirklich da sein?

Wann? 05.11./26.11./10.12./17.12. 2026 von 17:30 – 20:30 Uhr

Wo? trostwerk, Osterstraße 149, HH-Eimsbüttel und Erikastraße 42, HH-Eppendorf

Wieviel? 240,00 € (Ermäßigung: Du zahlst, was Du zahlen kannst)

Wie viele? 4-8 Teilnehmer*innen

Aufbaumodul III – Von Gedanken und Gefühlen zum Reden und Tun

1. Von der Enge der Gedanken zur Weite der Wahrnehmung
2. Weg vom Diktat der Gefühle – ein Weg in die innere Freiheit
3. Was ist „gutes Reden“? – erst einmal zuhören!
4. Was wie tun? Schritt für Schritt im Einklang mit der „Wirklichkeit“
5. Wie all das durch den Alltag trägt ...

Wann? Beginn im April 2027

Wo? trostwerk, Osterstraße 149, HH-Eimsbüttel und Erikastraße 42, HH-Eppendorf

Wieviel? 300,00 € (Ermäßigung: Du zahlst, was Du zahlen kannst)

Wie viele? 4-8 Teilnehmer*innen