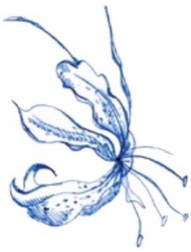


# vom kommen und gehen

## End:lichkeits-Gymnastik



## Basismodul I – End:lich leben

1. Begegnungen mit der eigenen Sterblichkeit
2. Begegnungen mit der Sterblichkeit anderer
3. Begegnungen mit Krankheit und Altern
4. Wie mit der End:lichkeit im Blick 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?*** 22.-24. Januar 2027, Fr. 18-21:00 Uhr, Sa. 10-16:00 Uhr, So. 10-13:00 Uhr
***Wo?*** memento mori Bestatterinnen, Hans-Henny-Jahnn-Weg 67 und 67a, 22085 Hamburg
***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