

Einladung zu einem Seminar

„Let's talk about death“

Unser Sterben – ein Wochenende der Offenheit und Lebensnähe

In einer kleinen, geschützten Runde widmen wir uns an einem Wochenende einem der großen Höhepunkte unseres Lebens: unserem Sterben.

Mit Offenheit, Neugierde und gegenseitigem Respekt erkunden wir, wie eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Lebensende einen heilsamen Übergang ermöglichen kann.

Wir nehmen uns Zeit, unsere Unsicherheiten, Vorstellungen und Ängste wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Durch den Blick auf unser bereits gelebtes Leben können Akzeptanz und Annahme wachsen – und vielleicht lassen sich noch offene „Baustellen“ würdigen oder abschließen.

Trotz der Tiefe des Themas darf Humor und Leichtigkeit nicht fehlen. Denn wo wir dem Leben ehrlich begegnen, darf auch gelacht werden.

Einige Fragen, die behandelt werden können, wären:

- Wie bin ich vorbereitet auf meine eigene Reise?
- Habe ich einen „Reiseplan“ für das Leben und das Los- und Zulassen?
- Weiß ich um die Prozesse, die beim Sterben ablaufen?
- Wie blicke ich auf mein gelebtes Leben?
- Wo halte ich noch an Widerstand fest?
- Kann ich Angst in Zuversicht, Spannung oder Neugier verwandeln?
- Habe ich jemanden, der mich begleitet?
- Wie möchte ich eigentlich sterben? Wie sieht meine Jenseitsvorstellung aus?

Lass uns gemeinsam darüber sprechen...

In kleiner Runde (max. 8 Teilnehmer/innen)

Termin: 14. und 15. März 2026

Samstag von 10 – 18 Uhr

und Sonntag von 10 – 15 Uhr

Beitrag: 150 Euro (inkl. Essen u. Trinken)

(Finanzielle Gründe sollten einer Teilnahme nicht im Wege stehen – gern können Sie mich ansprechen.)



Wo: Anke Gerstein (Palliativ-Hospizkrankenschwester, Sterbe- u. Lebensamme, Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Am Kunstfeld 43c, 51069 Köln

www.lebenbegleitungkoeln.de

Für Fragen und Anmeldung stehe ich gerne zur Verfügung:

Tel: 0221 602255 oder mobil: 0151 555 27316 oder

anke.gerstein@lebensbegleitungkoeln.de



Netzwerk
Katholisches Familienzentrum
Dellbrück-Holweide

