


Forum für Lebensenergie

Reutlingen

2020



Dankbarkeit  
ist das Gedächtnis  
des Herzens.

*Ursa Paul*

# Inhaltsverzeichnis

---

Herzlich willkommen	S. 2
Meditation	S. 3
Kulturelles Leben	S. 7
Feinstoffliche Arbeit	S. 9
Energiewerk und Körperwahrnehmung	S. 12
Persönlichkeitsentwicklung	S. 13
Kreativität	S. 16
Abschied und Sterben	S. 17
Kontakt und Anmeldung	S. 22
Kalender 2020	S. 25
Wegbeschreibung	S. 28
Das spirituelle Netzwerk	S. 29

## Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.

Seit nunmehr zehn Jahren bietet das Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V. Meditation, Rituale, feinstoffliche Körperarbeit und verschiedene Formen der Begleitung in Krisen, Krankheits- und Umbruchsphasen an. Es wird gemeinschaftlich von Menschen getragen, die sich der Heilhausbewegung und der Vision eines „heilenden Hauses“ verbunden fühlen.



*Forum für Lebensenergie*

### Das Heilhaus in Kassel

Das erste Haus, in dem diese Vision „Geburt, Leben und Sterben“ von einer Gemeinschaft gelebt wird, gründete Ursa Paul 1990 in Kassel. Im Heilhaus kommen Kinder zur Welt, Menschen mit körperlichen Erkrankungen oder in seelischen Krisen erfahren eine individuelle und menschliche Begleitung, Sterbende können ihr Leben in Würde bis zu Ende leben.

Das Heilhaus steht Menschen in allen Phasen des Lebens offen und bietet Raum für spirituelle Suche, für Erfahrung von Gemeinschaft, für Gesundheit und Heilung. Als Erweiterung des Heilhauses eröffnete 2016 das Haus der Mitte mit einem Mehrgenerationenhospiz sowie einer Vielfalt medizinisch-heilkundlicher Angebote ([www.heilhaus.org](http://www.heilhaus.org)). Weitere Heilhäuser sollen in anderen Städten geschaffen werden.

### Das spirituelle Netzwerk

Viele Menschen beteiligen sich inzwischen in ihrem beruflichen und ehrenamtlichen Engagement an der Verwirklichung der Vision des Heilhauses. Das spirituelle Netzwerk, das unter dem Dach der HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL entstanden ist, erstreckt sich über Deutschland und die Schweiz. Es umfasst Orte, an denen es die Möglichkeit zu Meditation, begleitender Unterstützung und zum aktiven Mitwirken gibt. Weiterhin gehören dazu Betriebe und Dienstleistungen von Menschen, die sich dem Netzwerk zugehörig fühlen.

Das Forum für Lebensenergie Reutlingen ist Mitglied in diesem spirituellen Netzwerk.

Wir laden Sie herzlich ein, das Forum für Lebensenergie kennen zu lernen. Sie finden bei uns folgende Möglichkeiten der Begleitung und Unterstützung:



- Meditation
- Kulturelles Leben
- Feinstoffliche Arbeit
- Energiearbeit und Körperwahrnehmung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Kreativität
- Abschied und Sterben

## Meditation

### CHAKREN-MEDITATION

Die Chakrenmeditation ist eine Weiterentwicklung des Energiekreises. Sie ermöglicht, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, das eigene Bewusstsein zu erweitern. Mit der jeweiligen Anleitung meditieren Menschen an vielen Orten zur gleichen Zeit.

**Termin** *montags, 20.00 h* VA01  
*14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen  
außer an Feiertagen*

### MEDITATION FÜR SCHWERKRANKE UND STERBENDE MENSCHEN

**Termin** *dienstags, 17.30 h – 17.50 h* VA02  
*14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen*

*Die Meditationen und Rituale sind Angebote auf Spendenbasis, für die keine Anmeldung erforderlich ist.*

# Meditation

## ZEIT ZUR BESINNUNG

Eine Zeit zur Besinnung mit Meditation, Aura- und Chakrenbalance.

<b>Termin</b>	<i>29.03.2020 zum 4. Chakra</i>	<i>VA03</i>
	<i>"Das ist das Wunderbare: dass jeder Mensch eine Seele hat, die mit dem Kosmos verbunden ist."</i>	
	<i>15.11.2020 zum 2. Chakra</i>	
	<i>"Folge deiner Bestimmung. Suche deinen Weg."</i>	
	<i>So 11.00 h – 13.30 h</i>	
<b>Kosten</b>	<i>35,- € pro Termin</i>	

## RITUAL ZUM WECHSEL DER JAHRESZEIT

Menschen kommen zusammen, geben, nehmen und erfahren die Kräfte der Natur.

Sie sind verbunden mit dem Alten Bewusstsein, den Festen des Friedens und der Liebe.

Beisammensein an einem Ort,  
in unseren Gedanken,  
in unseren Herzen,  
in einem Raum,  
um Verbindung aufzunehmen  
und ein großes Ganzes zu spüren.



<b>Termine</b>	<i>Fr 20.03.2020, Frühlingsanfang, 19.00 h</i>	<i>VA04</i>
	<i>Sa 20.06.2020, Sommeranfang, 19.00 h</i>	
	<i>Di 22.09.2020, Herbstanfang, 19.00 h</i>	
	<i>Mo 21.12.2019, Winteranfang, 19.00 h</i>	

*Die Rituale finden in der Natur statt. Den Treffpunkt bitte im Forum erfragen.*

## GONGMEDITATION

Begegnung mit der inneren Kraft

Im kultischen und schamanischen Gebrauch hat der Gong eine lange Tradition, sowohl als heilendes, als auch als mystisches Instrument. Sein Frequenzbereich erstreckt sich weit über den akustisch wahrnehmbaren Bereich hinaus.



Jeder Gongschlag verbindet den Klang mit dem Widerklang zu einem Klangraum, der die Meditierenden trägt und das Verweilen im inneren Raum stärkt. Im Zustand konzentrierter Sammlung wird die Aufmerksamkeit auf die inneren Ereignisse und Vorgänge gelenkt. Ein transformativer Prozess kann geschehen.

Kristina Polly-Šibenik

<i>Termin</i>	<i>So 23.02.2020</i>	<i>SA01</i>
	<i>11.00 h – 12.00 h</i>	
<i>Kosten</i>	<i>10,- €</i>	

*Information und Anmeldung über das Forum für Lebensenergie Reutlingen oder Tel. 0151 59120579*

## HEILARBEIT MIT KLANG UND STIMME

Heilige Klänge rufen die schöpferische Kraft - wir finden Zugang zu unserer inneren Quelle und stärken die Verbindung mit ihr.

Alte Praktiken wie Kundalini-Gongarbeit und Mantrenkreis öffnen Schichten des archetypischen Bewusstseins und können heilsam auf unser energetisches System wirken.

Kristina Polly-Šibenik

<i>Termin</i>	<i>Sa 22.02.2020</i>	<i>SA02</i>
	<i>11.00 h – 17.00 h</i>	
<i>Kosten</i>	<i>70.-€</i>	
	<i>Mittagessen in Selbstverantwortlichkeit</i>	

*Information und Anmeldung über das Forum für Lebensenergie Reutlingen oder 0151-59120579*

# Meditation

## SANSKRITMANTREN

### Workshop

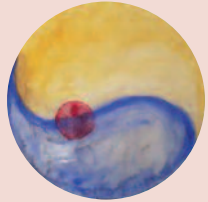
Sanskritmantren bestehen aus verschiedenen Silben (Bijas), deren korrekte Rezitation zahlreiche positive Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche haben.

Mantren sind an keine Religion gebunden, wurden über Jahrhunderte weiterentwickelt und verfeinert und können von jedem Menschen erlernt werden. Jedes Mantra bewirkt durch die gezielte Verbindung von bestimmten Vokalen, Konsonanten, dem innewohnenden Atemrhythmus und dem Klang des Tons ein bestimmtes Kraft- und Bewusstseinsfeld, das sich durch regelmäßiges Rezitieren mehr und mehr im Menschen entfalten kann. Psyche, Geist und Körper können sich dadurch ausbalancieren.

An diesem Tag werden wir die Hintergründe und Wirkfelder einiger zentraler Sanskritmantren kennenlernen und durch das gemeinsame Rezitieren die wohltuende tiefgreifende Wirkung selbst erfahren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Uschi Laar



<i>Termin</i>	04.04.2020 , Sa 10.00 h - 16.00 h	SA03
<i>Kosten</i>	70,- € zzgl. Kosten für Verpflegung und Getränke	

Saiteninstrumentalisten können den Workshop erweitern, ihre Instrumente mitbringen und die jeweils passende Begleittechnik erlernen.

<i>Termin</i>	04.04.2020 , Sa 16.30 h - 18.00 h	SA04
<i>Kosten</i>	20,-€	

*Information und Anmeldung: 07121 / 38 20 443  
oder [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)*



# Kulturelles Leben

## HARFENMATINEE

Die Leichtigkeit des Seins mit schwingenden lateinamerikanischen Rhythmen und Melodien, indischen Ragas und Ausflügen in den Jazz stehen an diesem Aprilmorgen im Vordergrund. Uschi Laar webt darüber hinaus ruhige und inhaltlich gehaltvolle Eigenkompositionen in das Programm – Inspirationen aus vielen Reisen in unterschiedlichste Kulturkreise unserer Welt.



Uschi Laar, Harfenistin

Termin	So 05.04.2020 11.00 h-12.30 h	SA05
Kosten	13,- €	

Information und Anmeldung 07121 / 38 20 443 oder  
[forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)

## MITGEFÜHL – TAG ZUM 4. CHAKRA

An diesem Tag laden wir ein, Mitgefühl als Qualität des 4. Chakras zu erfahren.

Netzwerk der HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL, AG Lebensschule

Termin	21.05.2020 Do 15.00 h	VA05
--------	--------------------------	------

Nähere Informationen bitte telefonisch im Forum erfragen.

Die Angebote in verschiedenen Städten Deutschlands und der Schweiz können über [netzwerk@heilhaus.org](mailto:netzwerk@heilhaus.org) angefragt werden. Sie finden auf Spendenbasis statt. Der Erlös wird für das Mehrgenerationenhospiz Heilhaus in Kassel verwendet.

# Kulturelles Leben

## DRACHENSPUREN

Gemeinsam mit allen kleinen und großen Kindern, die an die Kraft der Drachen glauben, gestalten wir einen kreativen Nachmittag.



*Termin und nähere Informationen* VA06  
*bitte telefonisch im Forum erfragen.*

## SINGEN IN GEMEINSCHAFT

Asurische Gesänge und Lieder führen uns durch die Kraft der Worte und Melodien in das innere Land der Liebe, des Glaubens und der Hoffnung. An diesen Abenden werden wir sie gemeinsam erlernen und singen.

Lisa Wardin

*Termine* 19.01., 16.02., 15.03., 19.04., 17.05.,  
21.06., 19.07., 16.08., 20.09., 18.10.,  
15.11., 20.12.2020  
So 18.00 h – 19.30 h

VA07

*Kosten* 5,- €

## ADVENTSCAFÉ



Bei Punsch und Weihnachtsgebäck gemütlich zusammensitzen, erzählen, kleine Geschenke kaufen und in Ruhe die besondere Stimmung der Vorweihnachtszeit genießen.

*Termin* 06.12.2020  
So 15.00 h – 17.00 h

VA08

*Ein Angebot auf Spendenbasis, für das keine Anmeldung erforderlich ist.*

# Feinstoffliche Arbeit

## EIN WEG DER HEILUNG

Nährsystemarbeit nach Ursa Paul®



Nährsystemarbeit ist ein Weg der Heilung, der auf das Wirken der feinstofflichen Kräfte ausgerichtet ist, die unser Energiesystem stabilisieren und stärken.

Auf sanfte Weise wird die schöpferische Kraft in uns erfahrbar, die das Lösen mentaler Blockierungen, die Wandlung emotionaler Belastungen und die Linderung körperlicher Schmerzen ermöglicht.

Nährsystemarbeit schenkt innere Klarheit und kann in eine stille Wahrnehmung des geistigen Raumes führen. Sie lässt uns Augenblicke des Einklangs von Körper, Geist und Seele erfahren, die eine klare Zugehörigkeit zu unserem Selbst wecken können.

Die Behandlungen wurden von Ursa Paul auf der Grundlage alter energetischer Heilweisen wie der Chakren- und Auralehre entwickelt.

Xempha Rolser, Daniela Lubitz, Elisabeth Schmid

*Termine und Kosten auf Anfrage*

SA01

**Information und Anmeldung:**

Xempha Rolser, Tel. 07071 / 6396652

Daniela Lubitz, Tel. 07073 / 917987

Elisabeth Schmid, Tel. 07071 / 44413

# Feinstoffliche Arbeit

## AURAREINIGUNG



Regelmäßige Aurareinigung in der Gruppe ist ein Angebot für Menschen, die ihre alltäglichen Verspannungen und Blockaden lösen wollen. Durch Aurareinigung des feinstofflichen Energiesystems balancieren sich Körper, Geist und Seele. Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich. Telefonische Anmeldung erbeten bis zum jeweiligen Vortag um 18.00 h (Tel. 07121 / 38 20 443).

<i>Termine</i>	<i>15.01., 12.02., 11.03., 08.04., 06.05., 03.06., 01.07., 29.07., 26.08., 23.09., 21.10., 18.11., 16.12.2020</i>	<i>VA09</i>
<i>Beginn</i>	<i>mittwochs, 20.00 h</i>	
<i>Kosten</i>	<i>10,- €</i>	

## AURAREINIGUNG – EINZELBEHANDLUNG

Zur Entlastung im Alltag, bei Erschöpfung, Krisen, Erkrankungen, Operationen begleiten wir Menschen mit Aurareinigung, um sie in der Balancierung ihres Energiesystems zu unterstützen (auf Wunsch auch zu Hause).

<i>Termine</i>	<i>nach Vereinbarung</i>	<i>VA10</i>
<i>Kosten</i>	<i>15,- €</i>	

## WEG DURCH DIE CHAKREN

Durch Reinigung der Aura und der Chakren erleben wir Entspannung und Belebung. Die Energetisierung der Chakren führt zur Harmonisierung des gesamten energetischen Systems. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Xempha Rolser, Beate Radespiel

<i>Termine</i>	<i>13.03.2020 zum 1. Chakra Erdung – Sicherheit – Ordnung</i>	<i>VA11</i>
	<i>08.05.2020 zum 2. Chakra Schönheit – Freude – Behaglichkeit</i>	
	<i>03.07.2020 zum 3. Chakra Mut – Wille – Kompromissfähigkeit</i>	
	<i>28.08.2020 zum 4. Chakra Mitgefühl – Nächstenliebe – Frieden</i>	
	<i>23.10.2020 zum 5. Chakra Sprechen – Aufrichtigkeit – Kreativität</i>	
	<i>18.12.2020 zum 6. Chakra Intuition – Unterscheidungsvermögen – Offenheit</i>	
	<i>Fr 20.00 h – 22.00 h</i>	
<i>Kosten</i>	<i>10,- €</i>	



# Energiearbeit und Körperwahrnehmung

## SOMATISCHE TRAUMARBEIT

Ortho-Bionomy® und Klopfakupressur unterstützen Menschen, die sich im Alltag von Gefühlen, Spannungszuständen oder Krankheitssymptomen beeinträchtigt fühlen.

Elisabeth Schmid

*Termine und Kosten nach Vereinbarung*

SA04

*Eine Kostenübernahme durch Privatkassen ist möglich.*

*Information und Anmeldung: Tel. 0 70 71 / 44 413*

## AUF DEM WEG DER SELBSTHEILUNG

Verschiedene Meditationsformen, Atem- und Körperübungen aus dem Kundalini Yoga, Energiebalancierungen, Mantrien und Klänge begleiten den Weg der Selbstheilung.

Elisabeth Schmid, Karin Gehrman, Lisa Wardin

*Termine: I. 15.02.2020*

SA08

*II. 12.12.2020*

*Sa 10:00 h– 15:00 h*

*Kosten 49.– € pro Termin*

*Information und Anmeldung: Tel. 016229982167*



# Persönlichkeitsentwicklung

## SYSTEMISCHES AUFSTELLEN

### Aufstellungstag – Leichtigkeit ins Leben bringen

Aufstellungen können zeigen, warum wir Probleme mit unserem Chef haben, warum die Beziehungen zu unseren Kindern schwierig sind, warum wir auf unsere Eltern immer noch ärgerlich sind, oder warum unsere Partnerschaften immer wieder zu Ende kommen. Aufstellungen machen deutlich, welche Dynamiken wirken und eröffnen Lösungen für unsere Lebensschwierigkeiten. Sie bringen das Bedrohliche und Konflikthafte in den Blick. Sie entlasten, sie machen unser Leben leicht und lassen das Eigene, die heiß ersehnte Lebensspur wieder finden. Ideen für sinnvolle, positive Veränderungen können entdeckt werden. Dabei werden Lösungsbilder entwickelt und Wandlungs- und Veränderungsprozesse auf achtsame Weise eingeleitet.

Alfried Weiß

<i>Termin</i>	25.04.2020 14.11.2020 Sa 09.30 h – 18.00 h	SA09
<i>Kosten</i>	110,- € für TeilnehmerInnen, die ein Thema aufstellen möchten 60,- € für teilnehmende Beobachter*innen zzgl. Kosten für Verpflegung und Getränke	

*Information und Anmeldung: Tel. 0 71 21 / 32 19 55*

## COACHING UND EINZELBEGLEITUNG

zur Bewältigung der unterschiedlichsten Herausforderungen und Probleme, die das private und berufliche Leben mit sich bringt.

Leitung von Workshops und Supervision für Teams und Arbeitsgruppen zur Weiterentwicklung, bei Teamtagen und Klausuren, in Konfliktsituationen.

Alfried Weiß

<i>Termine und Kosten nach Vereinbarung</i>	SA09
<i>Information und Anmeldung: Tel. 0 71 21 / 32 19 55</i>	

# Persönlichkeitsentwicklung

## BERATUNG UND PROZESSBEGLEITUNG FÜR FRAUEN



Therapeutische Begleitung, psychoonkologische Beratung und Körperenergiearbeit

Heike Frank-Schell

| *Termine und Kosten nach Vereinbarung*

SA10

*Information und Anmeldung: Tel. 0 71 21 / 41 16 18*

## SPRECHEN IST BEZIEHUNG

### Kommunikation als Begegnung erfahren

Die menschliche Begegnung über Sprache trägt eine spirituelle Dimension in sich. Wie können wir im Alltag den stillen Raum in uns betreten, aus dem sich unser Selbstausdruck speist? Wie treten wir vertrauensvoll in den Kontakt zu unseren Mitmenschen?

In diesem Workshop erkunden wir, wie wir unsere Wünsche, Kritik und Konflikte in der Achtsamkeit zum Gegenüber, im Respekt zu uns selbst und im Mitgefühl für einander sprechen können. Meditationen, Übungen zur Wahrnehmung und zum sprachlichen Ausdruck verbinden Körper, Denken und Fühlen.

Sabine Falk

| *Termin*      *Sa 29.02.2020*

SA12

*10.30 h – 18.00 h*

| *Kosten*      *95,- € zzgl. Verpflegung*

*Information und Anmeldung: Tel. 05 61 / 9 83 26 333*



## WAS MEIN LEBEN BRAUCHT – EIN SPIEL MIT DEN ARCHETYPEN

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, auf spielerische Weise für sich selbst zu erkunden, was im Besonderen gerade im eigenen Leben mehr Zufriedenheit sucht und welche Qualitäten bzw. inneren Ausrichtungen im Sinne einer



Selbstführung dafür hilfreich wären. Wenn wir uns mit den Urkräften in uns, den Archetypen verbinden, können wir erkunden, welcher Daseinsbereich in unserem Leben mehr Aufmerksamkeit braucht und welcher Archetyp uns hierin unterstützen kann.

An dem Spiel können beliebig viele Menschen teilnehmen.

Dr. Matthias Teller

*Vortrag*

<i>Termin</i>	<i>Fr 14.02.2020</i>	<i>VA12</i>
	<i>20.00 h – 21.30 h</i>	
<i>Kosten</i>	<i>15,- €</i>	

*Information und Anmeldung über Forum für Lebensenergie*

*Einzelberatung*

<i>Termin</i>	<i>Fr 14.02. und Sa 15.02.2020</i>	<i>SA13</i>
	<i>nach Vereinbarung</i>	
<i>Kosten</i>	<i>75,- €</i>	

*Anmeldung über das Forum für Lebensenergie*

# Kreativität

## KLEINE KLANGFARBEN

Musikkreis für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in erwachsener Begleitung.

Gemeinsam erleben wir Musik mit allen Sinnen, singen Lieder, bewegen uns, spielen und tanzen zu Musik und lernen verschiedene Rhythmusinstrumente kennen.



Lisa Wardin

**Termin**    *donnerstags 10.15 h – 11.00 h*  
              *(außer an Feiertagen und in den Schulferien)*

**Kosten**    *18,- €.- (6 x 45 Minuten)*

SA14

*Information und Anmeldung: Tel.0176/31645007.  
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung*

## AUSDRUCKSMALEN

Ausdrucksmalen ist begleitetes Malen im geschützten Raum: sich Zeit nehmen, um mit Farben, Formen, Händen, Pinsel und Kleister zu experimentieren, und sich überraschen lassen, was sich zeigt.



Einzel- und Gruppenarbeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inge Armbruster, Liz Vogel

**Termine und Kosten nach Vereinbarung**

SA13

*Information und Anmeldung:  
Inge Armbruster, Tel. 07121 / 46763  
Liz Vogel, Tel. 07121 / 210248*

# Abschied und Sterben

## SCHALEN FÜR DEN ABSCHIED

Die Nähe von Geburt und Tod wird besonders deutlich, wenn ein Kind in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt stirbt.

In Zusammenarbeit mit der HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL stellen wir betroffenen Eltern, Hebammen, Kliniken und Bestattungsunternehmen Schalen für den Abschied zur Verfügung.

Die Schalen sollen Eltern, die ein Kind so früh verlieren, dass es noch zu winzig für ein kleines, sargähnliches Behältnis ist, eine Form für den Abschied und eine würdevolle Bestattung geben. Die Schalen sind wie ein halbes Ei geformt, das in verschiedenen Kulturen als Symbol des Lebens gilt.

*Nähere Informationen unter  
Tel. 0 71 21 / 38 20 443*



© HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL

# Abschied und Sterben

## THEMENTAGE SPIRITUELLE STERBEBEGLEITUNG

Im Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V. beginnen im Herbst 2019 Thementage zur spirituellen Sterbebegleitung. Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die in der Sterbebegleitung tätig sind.

Unabhängig von der eigenen spirituellen bzw. religiösen Zugehörigkeit beschäftigen

wir uns an den Thementagen mit der Entwicklung einer Haltung, die uns befähigt, einen sterbenden Menschen in Achtsamkeit und Liebe zu begleiten. Kreativer Ausdruck, Meditationen sowie Aura- und Chakrenarbeit unterstützen uns dabei, diesen Prozess zu vertiefen. Die Tage bauen aufeinander auf und werden von einem Begleitprogramm ergänzt.

Wir verbinden unsere unterschiedlichen Kompetenzen mit unseren Erfahrungen aus dem Heilhaus in Kassel. Dort werden Menschen von der Geburt bis zum Sterben begleitet und es gibt das erste Mehrgenerationenhospiz Deutschlands. Als Mitglied in der Heilhausbewegung freuen wir uns, diese Erfahrungen im Forum Reutlingen weiterzugeben.

### I Die Begegnung mit dem Tod

Wir stellen unsere Gefühle zum Thema Sterben und Tod in den Mittelpunkt.

Dieser Tag findet zwei Mal statt und dient u. a. der Entscheidungsfindung zur Teilnahme an den folgenden Thementagen.

**Termine** Sa 18.01.2020 9.00 – 17.00 Uhr oder  
So 19.01.2020 9.00 – 17.00 Uhr

VA13



## II Die Erweiterung des eigenen Herzraumes

Wir entdecken, was uns daran hindert im Mitgefühl zu bleiben, konzentrieren uns auf unseren eigenen Herzraum und erfahren dessen Erweiterung.

**Termin** Sa 07.03.2020 9.00 – 17.00 Uhr VA14

## III Die Sterbensangst

Wir erkunden Möglichkeiten, wie wir intensiven Gefühlen und schmerzhaften Prozessen der Loslösung standhalten können.

**Termin** So 26.4.2020 9.00 – 17.00 Uhr VA15

## IV Die Entwicklung der eigenen Intuition

Wir betreten den Erfahrungsraum der Intuition, der uns ermöglicht, am Bett des sterbenden Menschen ganz da zu sein.

**Termin** Mi 30.09.2020 9.00 – 17.00 Uhr VA16

## V Rituale des Abschieds – den Tod würdigen

Wir erfahren die Kraft der Rituale, die uns dabei unterstützen, den Prozess, den wir mit den Sterbenden und deren Angehörigen gegangen sind, zu würdigen und Belastendes loszulassen.

**Termin** Sa 24.10.2020 9.00 – 17.00 Uhr VA17

Die Thementage werden von einem Team von Menschen durchgeführt, die in der Sterbebegleitung tätig sind.

**Leitung** Elisabeth Schmid  
(Ausbildung Spirituelle Sterbebegleitung bei Ursa Paul,  
Palliative Care Fachkrankenschwester)

**Kosten** 95,- € je Thementag  
Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung Tel. 07121/3820443, [thementage@lebensenergie-rt.de](mailto:thementage@lebensenergie-rt.de)

Bei Rückfragen nehmen Sie bitte Kontakt zu  
Elisabeth Schmid auf Tel. 07071/44413

# Abschied und Sterben

## Begleitprogramm

Begleitend zu den Thementagen findet eine Veranstaltungsreihe zum Thema Sterben und Tod statt.

## MORGEN UND ABEND

Der Schauspieler Christian Wirmer erzählt, nach dem Roman von Jon Fosse, aus dem Leben eines norwegischen Fischers: von der Stunde seiner Geburt und der Stunde seines Sterbens.

**Termin** Freitag, 15.11.2019 19.30 Uhr

VA18

**Kosten** 13,- Euro

## „SCHLÄFT EIN LIED IN ALLEN DINGEN“ MUT ZU MUSIK AM STERBEBETT

Die Musik gehört zu den treuesten Wegbegleitern des Lebens. Das gilt auch für die Phase des Abschiednehmens und Sterbens. Sie kann tröstliche und stärkende Brücke sein, wenn uns die Worte fehlen oder alles gesagt ist. Gerade dann kann die Musik als Sprache des Herzens noch etwas zum Schwingen bringen. Wir entdecken unsere eigenen musikalischen Möglichkeiten im Rahmen der Sterbebegleitung, experimentieren mit unserer Stimme oder verschiedenen Instrumenten, für die es keine musikalischen Vorkenntnisse braucht. Sie lernen die Veeh-Harfe kennen, die in der Sterbebegleitung ausgesprochen wertvoll sein kann und einen reichen Schatz an Liedern, die sich als wohltuend und tröstend in dieser Arbeit erwiesen haben.

Judith Bomheuer-Kuschel, *Freie Musikpädagogin,  
Musikerin im Hospiz Veronika, Eningen u. A.*

**Termin** Freitag, 07.02.2020 19.00 – 21.30 Uhr

VA19

**Kosten** 15,- Euro

## DEN KÖRPER WÜRDIGEN –

### Berührung und Bewegung in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender

An diesem Tag erlangen Sie grundlegende Kenntnisse, um Berührung und einfache Bewegungsangebote zur Reduzierung von Anspannung und Angst, durchzuführen.  
Zielgruppe: ehrenamtliche BegleiterInnen, Betreuungskräfte



Elisabeth Schmid, *Palliative Care Fachkrankenschwester*

Termin	Montag, 27.04. 2020	9.00 Uhr – 17.00 Uhr	VA20
Kosten	100,- Euro		
Ort	Seniorenzentrum am Markwasen – Saal, Ringelbachstr.225, Reutlingen		

## WIR SIND NUR GAST AUF DIESER ERDE

Lebe mutig! Wir dürfen mit allem rechnen. Besonders mit dem Schönen. Alles, alles gibt`s ein letztes Mal. Drum lebe, was du erlebst ganz. Sag „Ja“ und lächle dem Leben zu.  
Dietlinde Elsässer spricht über Lebensfreude und kredenzt dazu passende Gedichte und Texte.  
Hans Förster begleitet sie auf der Harfe.

Termin	Sonntag, 21.06.2020	11.00 Uhr	VA21
Kosten	15,- Euro		

## Kontakt

---

### Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.

Ulrichstr. 17, 72764 Reutlingen

Tel. 07121 / 38 20 443

E-Mail [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)

[www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de)

Bürozeit: Donnerstag, 10.00 h – 12.00 h

Bankverbindung:

KSK Reutlingen

IBAN DE26 6405 0000 0100 0411 65

BIC SOLADES1REU

### Zeichenerklärung und Anmeldung

**VA** Angebot des Vereins Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.

Anmeldung im Forum für Lebensenergie

telefonisch 07121 3820443

postalisch per Kontaktformular Seite 19

per Internet [www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de) oder

per E-Mail [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)

**SA** Angebot in selbstständiger Tätigkeit

Anmeldungen bitte direkt unter den im Text

angegebenen Telefonnummern

### Datenschutzerklärung

Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Ihre Daten werden ausschließlich zu internen Zwecken gespeichert. Wir verweisen auf die Datenschutzerklärung auf unserer Homepage.



# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

---

Name der Veranstaltung Kurs-Nummer

---

Nachname Vorname Geburtstag

---

Straße PLZ, Wohnort

---

Telefon Fax

---

E-Mail

---

Ort, Datum Unterschrift

**Bitte per Post, per mail oder eingescannt als Dateianhang senden an:**

Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.  
Ulrichstr. 17, 72764 Reutlingen  
E-Mail [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)

## Haftungsausschluss

Das Forum für Lebensenergie e.V. bzw. die jeweiligen Veranstalter haften bei fahrlässigem Verhalten für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit. Darüber hinaus besteht eine Haftung nur bei grob fahrlässigem oder vorsätzlichem Verhalten. Für ihre/seine physische und psychische Eignung für unsere jeweiligen Angebote ist jede/r Teilnehmer/in selbst verantwortlich. Sie/er verpflichtet sich, alle von uns hierzu gegebenen Hinweise zu beachten. Die Haftung für Beeinträchtigungen jeder Art infolge mangelnder Eignung eines/r Teilnehmers/in oder Nichtbeachtung von Hinweisen ist, soweit gesetzlich zulässig, ausdrücklich ausgeschlossen.

Wir behalten uns vor, den Kurs oder einzelne Kurstage aus wichtigem Grund (z. B. Erkrankung des/r Kursleiters/in oder zu geringe Teilnehmerzahl) auch kurzfristig abzusagen. In diesem Fall sind wir zur Rückzahlung des Gesamtbetrages/Teilbetrages entsprechend der ausgefallenen Kurstage verpflichtet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.



# Kalender 2020

## JANUAR

13.01.2020	Chakrenmeditation	S. 03
14.01.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
15.01.2020	Aurareinigung	S. 10
18.01.2020	Thementag I (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 18
19.01.2020	Thementag I (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 18
19.01.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
27.01.2020	Chakrenmeditation	S. 03
28.01.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03

## FEBRUAR

07.02.2020	Musik am Sterbebett	S. 20
10.02.2020	Chakrenmeditation	S. 03
11.02.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
12.02.2020	Aurareinigung	S. 10
14.02.2020	Astrologiespiel	S. 14
15.02.2020	Auf dem Weg zur Selbstheilung	S. 12
16.02.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
22.02.2020	Heilarbeit mit Stimme und Klang	S. 05
23.02.2020	Gongmeditation	S. 05
24.02.2020	Chakrenmeditation	S. 03
25.02.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
29.02.2020	Sprechen ist Beziehung	S. 14

## MÄRZ

07.03.2020	Thementag II (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 19
09.03.2020	Chakrenmeditation	S. 03
10.03.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
11.03.2020	Aurareinigung	S. 10
13.03.2020	Weg durch die Chakren	S. 11
15.03.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
20.03.2020	Ritual zum Frühlingsanfang	S. 04
23.03.2020	Chakrenmeditation	S. 03
24.03.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
29.03.2020	Zeit zur Besinnung	S. 04

## APRIL

04.04.2020	Sanskritmantren	S. 06
05.04.2020	Harfenmatinee	S. 07
06.04.2020	Chakrenmeditation	S. 03
07.04.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
08.04.2020	Aurareinigung	S. 10
19.04.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
20.04.2020	Chakrenmeditation	S. 10

# Kalender 2020

21.04.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
25.04.2020	Systemisches Aufstellen	S. 13
26.04.2020	Thementag III (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 19
27.04.2020	Den Körper würdigen	S. 21

## MAI

04.05.2020	Chakrenmeditation	S. 03
05.05.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
06.05.2020	Aurareinigung	S. 10
08.05.2020	Weg durch die Chakren	S. 11
17.05.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
18.05.2020	Chakrenmeditation	S. 03
19.05.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
21.05.2020	Tag zum 4.Chakra	S. 07

## JUNI

02.06.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
03.06.2020	Aurareinigung	S. 10
15.06.2020	Chakrenmeditation	S. 03
16.06.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
20.06.2020	Ritual zum Sommeranfang	S. 04
21.06.2020	Wir sind nur Gast auf dieser Erde	S.21
21.06.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
29.06.2020	Chakrenmeditation	S. 03
30.06.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03

## JULI

01.07.2020	Aurareinigung	S. 10
03.07.2020	Weg durch die Chakren	S. 11
13.07.2020	Chakrenmeditation	S. 03
14.07.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
19.07.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
27.07.2020	Chakrenmeditation	S. 03
28.07.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
29.07.2020	Aurareinigung	S. 10

## AUGUST

10.08.2020	Chakrenmeditation	S. 03
11.08.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
16.08.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
24.08.2020	Chakrenmeditation	S. 03
25.08.2020	Meditation für Schwerkranken/Sterbende	S. 03
26.08.2020	Aurareinigung	S. 10
28.08.2020	Weg durch die Chakren	S. 11

## SEPTEMBER

07.09.2020	Chakrenmeditation	S. 03
08.09.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
20.09.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
21.09.2020	Chakrenmeditation	S. 03
22.09.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
22.09.2020	Ritual zum Herbstanfang	S. 04
23.09.2020	Aurareinigung	S. 10
30.09.2020	Thementag IV (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 19

## OKTOBER

05.10.2020	Chakrenmeditation	S. 03
06.10.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
18.10.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
19.10.2020	Chakrenmeditation	S. 03
20.10.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
21.10.2020	Aurareinigung	S. 10
23.10.2020	Weg durch die Chakren	S. 11
24.10.2020	Thementag V (spirituelle Sterbebegleitung)	S. 19

## NOVEMBER

02.11.2020	Chakrenmeditation	S. 03
03.11.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
14.11.2020	Systemisches Aufstellen	S. 13
15.11.2020	Zeit zur Besinnung	S. 04
15.11.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
16.11.2020	Chakrenmeditation	S. 03
17.11.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
18.11.2020	Aurareinigung	S. 10
30.11.2020	Chakrenmeditation	S. 03

## DEZEMBER

01.12.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
06.12.2020	Adventscafé	S. 08
12.12.2020	Auf dem Weg zur Selbstheilung	S. 12
14.12.2020	Chakrenmeditation	S. 03
15.12.2020	Meditation für Schwerkranke/Sterbende	S. 03
16.12.2020	Aurareinigung	S. 10
18.12.2020	Weg durch die Chakren	S. 11
20.12.2020	Singen in Gemeinschaft	S. 08
21.12.2020	Ritual zum Winteranfang	S. 04

# Wegbeschreibung

## Anreise mit ÖPNV

Stadtverkehr Reutlingen Linien 1 u. 2;  
Haltestellen Uhlandstraße (ca. 250 m) oder Burgplatz/  
Achalmbad (ca. 500 m)

## Anreise per Auto

### Aus Richtung Pfullingen, Eningen B 312/313:

geradeaus Richtung Stadtmitte,  
rechts ab über Echazbrücke in Seestr.,  
über die nächste Ampel geradeaus bis Leonhardsplatz,  
1. Str. rechts ab in Ulrichstraße.

### Von der A 8, Stuttgart:

Abfahrt B27 Leinfelden-Echterdingen (Flughafen), Reutlingen,  
Tübingen

Abfahrt Reutlingen (B 464)

2. Möglichkeit rechts abbiegen (Richtung Reutlingen),  
auf der Vorfahrtsstraße bleiben (linke Spur einordnen,  
Richtung Zentrum)

weiter auf Vorfahrtsstraße bleiben bis zur Eisenbahnunter-  
führung, dann nach links abbiegen Richtung Metzingen/Ulm  
(B312), danach rechts in die Kaiserstraße abbiegen

(weiter siehe unten)

### Aus Richtung Tübingen B 28:

vor Reutlingen erste Ausfahrt rechts (B 28),  
Richtung Stadtmitte, auf die linke Spur einordnen Richtung  
Ulm, Stuttgart, Metzingen (B 312),

Bahnhof, links abbiegen in Gustav-Werner-Str. / Karlstr.,  
geradeaus bis Galeria Kaufhof,

rechts ab (Schild Amtsgericht) in Kaiserstr. (weiter siehe unten)

### ab Kaiserstraße:

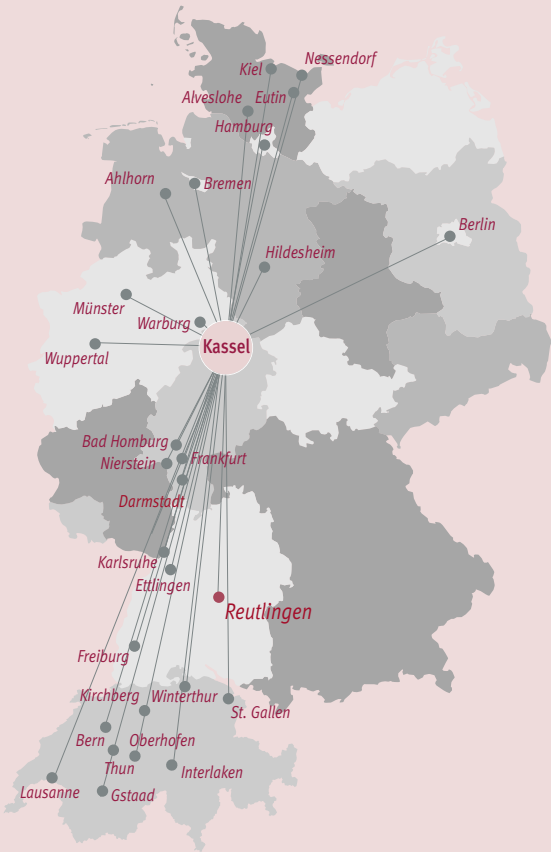
auf der rechten Spur geradeaus (ca. 900 m)

bis zum Schild Parkhaus Finanzamt,

rechts ab in Burgstr./Leonhardsplatz,

1. Straße links Ulrichstraße

# Das spirituelle Netzwerk



Netzwerk der HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL

Achtsamkeit, Mitgefühl und  
ein herzliches Lächeln verändern die Welt,  
wenn viele Menschen dazu bereit sind.

Ursa Paul



Mitglied im Netzwerk der  
HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL

**Forum für Lebensenergie  
Reutlingen e.V.**

Ulrichstr. 17

72764 Reutlingen

Tel. 07121 / 38 20 443

E-Mail [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)

[www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de)