

Forum für Lebensenergie  
Reutlingen

Programm



Eine Vision will in jedem Augenblick  
aufs Neue realisiert werden

*Ursa Paul*

# Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen	S. 2
Meditation und Rituale	S. 4
Kulturelles Leben	S. 5
Feinstoffliche Arbeit	S. 6
Energiearbeit und Körperwahrnehmung	S. 8
Persönlichkeitsentwicklung	S. 9
Kreativität	S. 11
Abschied und Sterben	S. 13
Kontakt	S. 16
Anmeldung	S. 17
Wegbeschreibung	S. 19
Das spirituelle Netzwerk	S. 20
Kalender	S. 21



## Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.

Seit über fünfzehn 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.

### 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 Gesundung 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 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



Die genauen Termine, Uhrzeiten und Anmeldemodalitäten finden Sie unter [www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de) und per Aushang im Forum für Lebensenergie.

# Meditation und Rituale

## Friedensmeditation

Mit der jeweiligen Anleitung meditieren Menschen an vielen Orten zur gleichen Zeit. VA01

## Zeit zur Besinnung

Eine Zeit zur Besinnung mit Meditation, Aura- und Chakrenbalance. VA02

## Ritual zum Wechsel der Jahreszeiten

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.



*Termine*      *Frühlingsanfang* VA03  
*Sommeranfang*  
*Herbstanfang*  
*Winteranfang*

*Die Rituale finden in der Natur sowie an verschiedenen Orten des Netzwerks statt. Bitte den Treffpunkt im Forum erfragen.*

# Kulturelles Leben

## Drachenspuren



Nichts ist mehr so, wie es war.  
Alles ist da, was ist. (Ursa Paul)

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

VA04

## 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 singen und erlernen.

Lisa Wardin

VA05

## Adventscafé

Bei Punsch und Weihnachtsgebäck gemütlich zusammensitzen, erzählen, kleine Geschenke kaufen und in Ruhe die besondere Stimmung der Vorweihnachtszeit genießen. Das Adventscafé findet jeweils am 1. Sonntag im Dezember statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



VA06



## 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.

SA01

## 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.

VA 07



## 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).

VA08

## 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.

VA 09

# Energiearbeit und Körperwahrnehmung

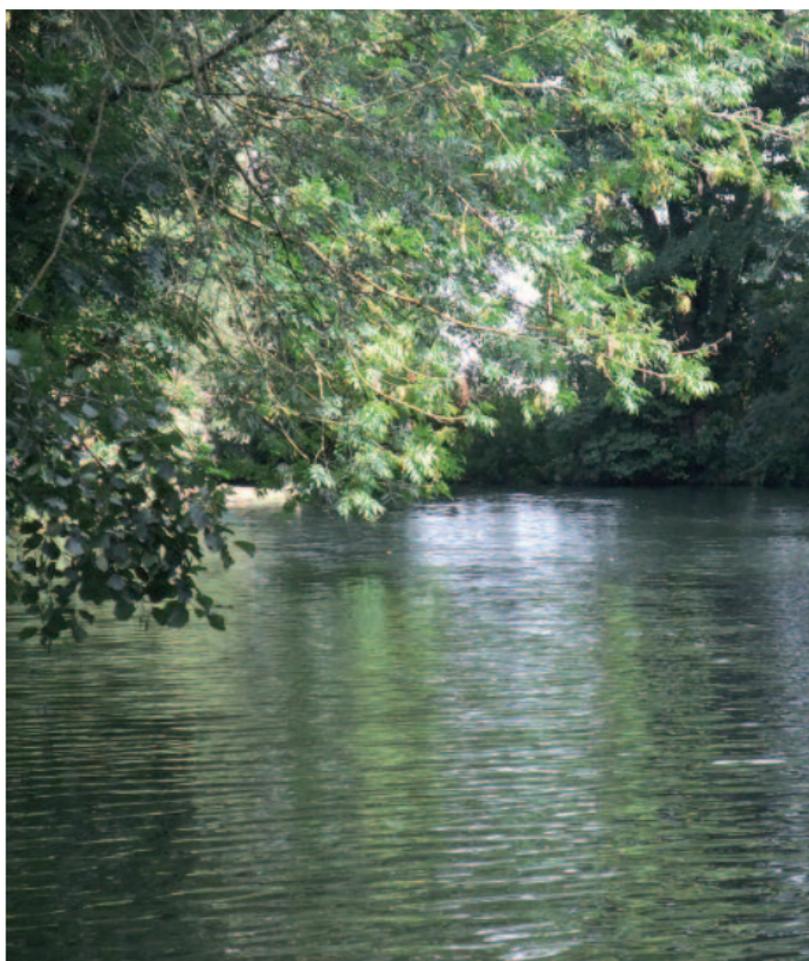
## Somatische Traumaarbeit

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

Elisabeth Schmid

*Eine Kostenübernahme durch Privatkassen ist möglich.  
Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
Tel. 07071 / 44413*

SA02



## Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es ist eine Arbeit mit Qi - der Lebensenergie.

Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen und Meditation.

Qi Gong reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper.

- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten

Jürgen Siegel

SA09

Information und Anmeldung:

Tel. 01 52 / 53 56 46 08 oder per E-Mail [juergen\\_siegel@yahoo.de](mailto:juergen_siegel@yahoo.de)

## Persönlichkeitsentwicklung

### 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

SA04

*Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:*

*Tel. 07121 / 321955*



## Beratung und Prozessbegleitung für Frauen

Therapeutische Begleitung, psychoonkologische Beratung und Körperenergiearbeit

Heike Frank-Schell

*Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
Tel. 07121 / 411618*

SA05

## 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. Dieser Workshop folgt dem Chakrenweg. In jedem Jahr stehen so Qualitäten eines anderen Chakras im Vordergrund.

Sabine Falk

*Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
Tel. 0561 / 98326333*

SA06



## Kreativität

### 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

*Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
Tel. 07121 / 46763*

SA07

### Ausdrucksmalen und Harfe

Mit Tempera-Gouachefarben und Malwänden beim Ausdrucksmalen tauchen wir ein in unterschiedliche Klangfelder der live gespielten Konzertharfe.

Ein Gruppenangebot für Jugendliche und Erwachsene

An der Harfe: Hans Förster

Leitung Ausdrucksmalen: Inge Armbruster

*Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
Tel. 07121 / 46763*

SA08



# 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.

*Information über das Forum für Lebensenergie Reutlingen*



© HEILHAUS-STIFTUNG URSA PAUL



## Thementage Spirituelle Sterbebegleitung

Im Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V. finden Thementage zur spirituellen Sterbebegleitung statt. Die Thementage richten sich an Menschen, die in der Sterbebegleitung tätig sind.

Unabhängig von der eigenen spirituellen, bzw. religiösen Zugehörigkeit beschäftigen wir uns mit der Entwicklung einer inneren Haltung, die uns immer mehr befähigt, einen sterbenden Menschen in Achtsamkeit und Liebe zu begleiten. Kreativer Ausdruck, Meditationen, Aura- und Chakrenarbeit unterstützen uns dabei, diesen Prozess zu vertiefen.

Es ist uns wichtig, bei diesen Thementagen Raum und Ausdruck für die eigenen Gefühle zu finden, spirituelle Qualitäten wie Mitgefühl in uns selbst zu erspüren, die eigene Intuition zu entdecken oder Rituale als Kraftquelle zu erfahren.

Die Thementage bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden. Nach dem ersten Thementag beginnt die verbindliche Anmeldung für die folgenden Thementage.

## I Die Begegnung mit dem Tod

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

## 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.

## III Die Sterbensangst

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

## IV Die Entwicklung der eigenen Intuition

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

## V Rituale des Abschieds

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.

Leitung: Elisabeth Schmid

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

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

Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:  
07071 / 44413

VA 13

# Kontakt

## Forum für Lebensenergie Reutlingen e.V.

Weitere Veranstaltungen mit genauen Terminen, Uhrzeiten und Anmeldemodalitäten finden Sie auf [www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de) und per Aushang im Forum für Lebensenergie

Ulrichstr. 17, 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 / 38 20 443 (Anrufbeantworter)  
E-Mail [forum@lebensenergie-rt.de](mailto:forum@lebensenergie-rt.de)  
[www.lebensenergie-rt.de](http://www.lebensenergie-rt.de)

Bürozeit: donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr

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 / 38 20 443

postalisch per Kontaktformular Seite 17

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.



# 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)

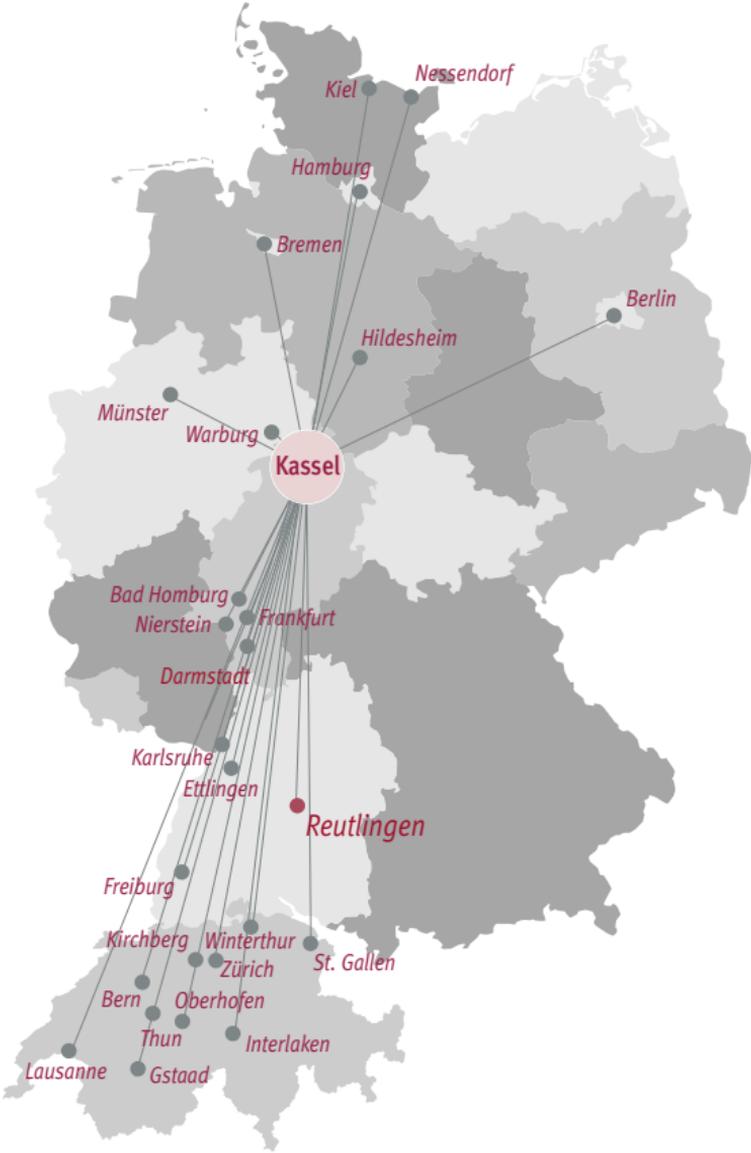
### Aus Richtung Tübingen B 28:

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

## JANUAR

08.01.2024 Friedensmeditation S. 04

## FEBRUAR

02.02.2024 Weg durch die Chakren S. 07

03.02.2024 Qi Gong S. 09

10.02.2024 Sprechen ist Beziehung S. 10

12.02.2024 Friedensmeditation S. 04

## MÄRZ

11.03.2024 Friedensmeditation S. 04

12.03.2024 Aurareinigung S. 07

20.03.2024 Ritual zum Frühlingsanfang S. 04

23.03.2024 Qi Gong S. 09

## APRIL

07.04.2024 Singen in Gemeinschaft S. 05

08.04.2024 Friedensmeditation S. 04

26.04.2024 Weg durch die Chakren S. 07

## MAI

13.05.2024 Friedensmeditation S. 04

## JUNI

02.06.2024 Zeit der Besinnung S. 04

10.06.2024 Friedensmeditation S. 04

11.06.2024 Aurareinigung S. 07

20.06.2024 Ritual zum Sommeranfang S. 04

21.06.2024 Weg durch die Chakren S. 07

Juli + August z.Zt. ohne Termine  
s.Homepage "Aktuelles"

## SEPTEMBER

13.09.2024 Weg durch die Chakren S. 07

22.09.2024 Ritual zum Herbstanfang S. 04

24.09.2024 Aurareinigung S. 07

29.09.2024 Singen in Gemeinschaft S. 05

## OKTOBER

19.10.2024 Qi Gong S. 09

25.10.2024 Weg durch die Chakren S. 07

## NOVEMBER

24.11.2024 Zeit der Besinnung S. 04

30.11.2024 Qi Gong S. 09

## DEZEMBER

06.12.2024 Weg durch die Chakren S. 07

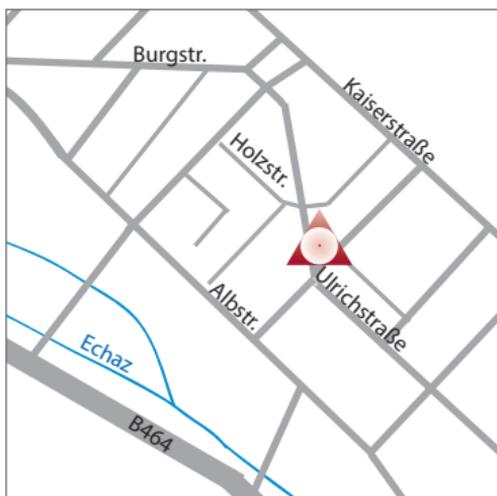
08.12.2024 Adventscafé S. 05

17.12.2024 Aurareinigung S. 07

21.12.2024 Ritual zum Winteranfang S. 04

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)