



Sanfte Erde

Begegnungen für einen heilsamen Umgang mit dem Tod

Wir nehmen uns Zeit für die vielfältigen Facetten des Themas Tod. Mit Ruhe und Achtsamkeit blicken wir auf unseren Umgang mit dem Thema und was in unserem Inneren dazu lebendig ist.

Wie gehen wir damit um, wenn geliebte Menschen gehen? Wie wollen wir leben - und was kann unsere eigene Endlichkeit uns lehren? Wie nehmen wir den Kreislauf des Lebens in der Natur wahr? Und wie gehen wir mit Arten- und Natursterben um?

Lasst uns gemeinsam nachfühlen, einander zuhören und diesem häufig "totgeschwiegenen" Thema einen heilsamen Raum geben. In unserem Innern kann Verschiedenes lebendig sein, wenn wir uns mit dem Tod befassen. Vielleicht ist da Angst, Zurückhaltung, oder auch eine gewisse Neugier, Dankbarkeit für das Leben, Freude und Verbundenheit. Alles ist willkommen und wird gehalten in einem liebevollen, entschleunigten Raum. Wir sorgen gut für uns, atmen, spüren, lassen den Körper bewegen was unser Inneres bewegt, sind füreinander da und nutzen kreative Mittel dem Innenleben Ausdruck zu verleihen.

Sanfte Erde Schnuppern:

- Sonntag, 16. April, 18-21 Uhr
- In den Räumen der Gemeinschaft Sulzbrunn
- Der Schnupperabend ist einzeln buchbar und richtig für Dich, wenn Du Lust

hast mit dem Thema in Kontakt zu kommen, aber Dir noch unsicher bist ob Du tiefer einsteigen möchtest

- Inhaltliche Elemente: kleiner Vorgeschmack mit einer Auswahl der Elemente des Sanfte Erde Sommers (siehe unten)
- Preis: 40-20€ nach Selbsteinschätzung*

Sanfte Erde Sommer:

- feste Gruppe von bis zu 10 Personen
- 6 Treffen über 6 Monate, immer Sonntag abends, 18-21 Uhr
- Termine: 30.4., 21.5., 25.6., 23.7., 20.8., 10.9. (verpasste Termine können nach Möglichkeit in anderen Gruppen nachgeholt werden)
- In den Räumen der Gemeinschaft Sulzbrunn
- Inhaltliche Elemente: achtsames, entschleunigtes Teilen und einander Zuhören, Atemübungen, Meditation, Tanz und Bewegung, Berührung, Verbindung zur Natur und den Elementen, Singen und Tönen, Schreiben und Malen, Geschichten und Inspirationen; Wir beenden unsere gemeinsame Reise mit einem Ritual in der Natur
- Begleitende Einzelgespräche nach Bedarf inklusive
- Preis: 300-150€ nach Selbsteinschätzung*

Anmeldung mit Name und Adresse an: SanfteErde@gmx.de. Ich werde mich dann für ein telefonisches Vorgespräch bei Dir melden, in dem wir jegliche Fragen und Deinen Zugang zum Thema vorbereitend anschauen können. Kontaktier mich auch gerne wenn Du über zukünftige Veranstaltungen informiert werden möchtest.

* = Für Menschen mit weniger oder mehr finanziellen Mitteln kann diese Gruppe gleichermaßen wertvoll und bereichernd sein. Ich möchte es Allen ermöglichen teilzunehmen und vertraue darauf, dass über solidarische Selbsteinschätzung sich Aufwand und Entschädigung kollektiv ausgleichen. Wenn Du gerne teilnehmen möchtest aber es Dir finanziell in diesem Rahmen nicht leisten kannst, kontaktiere mich gerne und wir finden eine Lösung.

Leonie Routil

Sanfte Erde – Heilsamer Umgang mit Tod und Wandel

Einzelbegleitung und Gruppenarbeit, SanfteErde@gmx.de