

Die Kunst zu Sterben und die Kunst zu Leben ist eins.... (Epikur)

Wir haben erlebt, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Tod unser Leben sehr bereichert hat. Obwohl unser aller Tod bereits mit der Geburt feststeht, vermeiden wir, uns damit auseinanderzusetzen. Der Tod ist unausweichlich und wir wissen nicht, WANN wir sterben, wir können aber manches dafür tun, WIE wir sterben und wie wir bis dahin LEBEN wollen.

Grundlage und Inspiration ist uns das Buch „Noch ein Jahr zu leben“ des Dichters, Lehrers und Autors Stephen Levine. Wir ergänzen es durch eigene Meditationen und geben Impulse und Informationen. Jedes monatliche Online- Treffen ist einem eigenen Thema gewidmet.

Das Thema des Seminars heißt ganz bewusst: „Ein Jahr zum Leben (1Y2L)“ und nicht „Ein Jahr zum Sterben“.

(Beg-)Leitung

Simone Grünheid

arbeitet in einem Hospiz als Sterbebegleiterin und systemische Trauerbegleiterin (BVT), Spiritual Care und existentielle Begleiterin, Referentin, Letzte Hilfe Kids Trainerin



Bernd H. Sievers

Sterbebegleiter und systemischer Trauerbegleiter (BVT), Referent und Ausbilder, Spiritual Care und existentieller Begleiter; Gründer vom OMWIA



Lüghauser Str. 146
51503 Rösrath

☎ +49 151 2888 7778

🌐 www.omwia.de

✉ mail@omwia.de



One Year To Live (1Y2L)

Jahres- Achtsamkeits- Training



www.omwia.de

Ziel

- Ein Jahr so bewusst, wie möglich zu erleben
- Sich mit der eigenen Endlichkeit und den damit verbundenen Ängsten auseinanderzusetzen
- Unerledigtes in Frieden abzuschließen
- Das Herz weiter zu öffnen und sich dem inneren Frieden zuzuwenden
- Sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen, um so die Verbindung zu spüren und neue Aspekte kennenzulernen

Ablauf

Das Seminar startet am Samstag, 15.11.2025 ab 10:00 Uhr mit einem ganztägigen Vor-Ort-Treffen in Rösrath. Ein Vorgespräch oder die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist vor der Anmeldung notwendig. Die monatlich stattfindenden Abendtermine finden online statt und dauern jeweils 3 Stunden.

3.12.2025, 14.01.2026, 11.02.2026,
18.03.2026, 15.04.2026, 20.05.2026,
10.06.2026, 15.07.2026, 09.09.2026,
14.10.2026

Zwischen diesen Terminen finden in eigener Organisation Online-Treffen in Peergroups statt. Zum Abschluss findet ein Vor-Ort-Treffen am 14.11.2026 in Rösrath statt.



Inhalt

- Startvereinbarung
- Gruppenübungen und Meditation
- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Selbsterfahrung, Meditationen und Austausch zu den Themen Sterben, Trauer und Tod
- Lebensrückschau, Biografie
- Das Wesentliche, IKIGAI
- Dankbarkeit
- Selbstfürsorge
- Selbstmitgefühl
- Vergebung
- Gütiges Herz
- Vorsorge und Verfügungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, spirituelle Verfügung; Bestattungsverfügung, digitaler Nachlass)
- Wünsche für das Sterben und die Zeit danach
- Ein Abschluss in Frieden

Umfang

12 Monate, zwei Vor-Ort-Treffen (initial und Abschluss) und 10 Online-Zoom-Treffen (monatlich, mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr), Peergroup-Online-Treffen (in eigener Organisation), Meditationspraxis und eigene schriftliche Reflexion, umfangreiche Dokumentation, das Buch als pdf-Version.



Infos

Am 27.08.2025 findet ab 19:00 Uhr eine Informationsveranstaltung (online) statt. Bei Interesse senden Sie uns bitte eine Mail (mail@omwia.de) und melden sich zu dieser kostenlosen Veranstaltung an. Wir senden Ihnen die Zoom-Zugangsdaten per Mail. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns auch gerne anrufen oder per Mail eine Nachricht senden.

Kosten

585,- € für zwei Vor-Ort-Treffen, umfangreiches Studienmaterial und 10 Online-Treffen, Snacks und Getränkeverpflegung während der Vor-Ort-Treffen