

# LebensJA!

## Noch ein Jahr zu leben ...

In diesem Jahreskurs geht es ums Leben – ja, der Kurs heisst „noch ein Jahr zu leben“ und nicht „ein Jahr um zu sterben“. Wir versetzen uns lediglich in die angenommene Haltung, als ob es unser letztes Lebensjahr wäre – um all die dadurch auftauchenden Gefühle mit all ihren Konsequenzen anzuschauen.

Der Jahreskurs lädt dazu ein, ein Jahr lang

- so bewusst wie möglich zu erleben
- Unerledigtes anzugehen und friedvoll abzuschliessen
- sich der möglichen Angst vorm Tod zu stellen und ihr auf die Schliche zu kommen

... um sich im Herzen zu öffnen und zu innerem Frieden zu finden.

Das Jahr beginnt und endet jeweils mit einem 2,5 tägigen Intensivworkshop. In den Monaten dazwischen finden monatlich Abendsitzungen von 3 Stunden statt, um neue Impulse (Aufgaben, Meditationen, etc.) zu erhalten und sich in der Gruppe über seine Erfahrungen auszutauschen.

### **Termine und Kosten:**

Start: Freitag, den 07. Mai (18h) bis Sonntag, den 09. Mai 2021 (Ende 15h);  
anschliessend

monatlich 11 Abendtermine (siehe Seite 3)

Abschluss: Freitag, den 06. Mai bis Sonntag, den 08. Mai 2022

Kosten: 990€ - 1.150€ Seminarkosten (*nach Selbsteinschätzung*)

- zahlbar in monatlichen Raten  
(z.B. 240€ - 270€ jeweils für die 2,5 Seminartage und  
46€ - 55€ monatlich für die 3 stündigen Abendtermine)
- plus jeweils insgesamt 89€ Tagungspauschale (inklusive 6 Mahlzeiten,  
Getränke und Pausenverpflegung) an den beiden Wochenenden

### **Unterbringung (Selbstorganisation):**

In Pension/Hotel in der Umgebung

oder vor Ort im Yoga Huus (GästeZimmer, Schlafsaal, Wohnwagen, Zeltwiese)

## **Ablauf des ersten Wochenendes:**

### **Freitag:**

- Ab 17:00h Ankommen im Yoga Huus (inklusive Finger Food); 18h gemeinsamer Beginn; Vorstellung Leiter und Assistenz
- Vorstellung der TeilnehmerInnen mit integrierter Gruppenübung
- Übungen und Meditationen zum Thema Trauer

Ende: 21h

### **Samstag:**

- Start in den Tag mit einfachen Yogaübungen und gemeinsamen Frühstück
- Übungen und Meditationen zu Sterben und Tod
- Mittagspause inklusive Mittagessen
- Reflexion zum Thema Angst
- gemeinsames Abendessen
- Feuerritual

Ende: ca. 20h

### **Sonntag:**

- Start in den Tag mit einfachen Yogaübungen und gemeinsamen Frühstück
- Übungen und Meditationen zum Thema Herkunft
- Mittagspause inklusive Mittagessen
- Abschlussreflexion und Verabschiedung ins *letzte Jahr ...*

Ende: 15:00h

Der Seminarleiter behält sich vor, den Seminarablauf bei Bedarf an die gegebene Situation anzupassen.

Die monatlichen Abendtermine geben Raum für neue Impulse (Aufgaben, Meditationen, etc.) und den Austausch in der Gruppe über seine Erfahrungen.

**Monatliche Abendtermine** (jeweils 18h bis 21h):

2021

- 10. Juni (Donnerstag)
- 06. Juli (Dienstag)
- 25. August (Mittwoch)
- 16. September (Donnerstag)
- 18. Oktober (Montag)
- 17. November (Mittwoch)
- 15. Dezember (Mittwoch)

2022

- 19. Januar (Mittwoch)
- 16. Februar (Mittwoch)
- 16. März (Mittwoch)
- 20. April (Mittwoch)
- 06. bis 08. Mai 2022 (Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag)



[www.merlinos.de](http://www.merlinos.de)

**Detlef Bongartz**, Jahrgang 1959, ausgebildeter Physiotherapeut, Supervisor DGSV u.v.m. leitet das Institut Merlinos. Seine über 35 jährige Tätigkeit in der Begleitung von Menschen in ihrer Trauer und seine praktische Erfahrung in der therapeutisch-pädagogischen Arbeit mit Kindern und ihren Eltern machen ihn zu einem kompetenten Vortrags- und Seminarleiter. Detlef Bongartz war ehemals Vorstandsmitglied beim Bundesverband-Trauerbegleitung e.V., und er war langjährig als Koordinator einer Hospizbewegung tätig.