

Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende



Wenn wir uns um sterbende Menschen kümmern und es scheinbar nichts mehr gibt, was hilft, ist **liebevolle Berührung** eine Möglichkeit, den bedürftigen Menschen zu vermitteln, dass sie nicht allein sind in ihrer Not. Spezifische Griffe und unsere **präsenzte Haltung** vermitteln Sicherheit. Das kann Unterstützung bedeuten, auch wenn das Ziel, auf das sich der Mensch zubewegt, sein Sterben sein wird. Mitgefühl und das Gespür für den Augenblick unterstützen uns Helfer, angemessen zu handeln und das anzunehmen was ist.

Wir werden zum mitfühlenden Begleiter.

In diesem Kurs werden wir mit **Elementen aus der Reflexzonenarbeit am Fuß** arbeiten sowie **Präsenz-Übungen** und **Entspannungstechniken**, die uns zum bewussten Wahrnehmen führen, einbeziehen.

In meiner langjährigen Praxis als Palliativ-Fachkraft arbeite ich mit einer Auswahl bekannter Ausgleichsgriffe nach **Hanne Marquardt**. Zudem habe ich Griffe gefunden, die sich zum Teil davon unterscheiden bzw. diese ergänzen.

Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz bringt auch uns als Gebende in einen Raum der Ruhe, Gelassenheit und Akzeptanz. Wir behandeln uns an diesem Wochenende gegenseitig an den Füßen und können uns öffnen für Nähe, Berührtheit und Kontakt. Dabei lernen wir aus unserem Erfahren heraus.

Den Raum für diese Erfahrungen schafft die **gemeinsame Meditation**.

Meditation ist das Erfahren des Augenblickes in einem Zustand ruhiger und gelassener Bewusstheit.

Eine einfache Meditationspraxis hilft, unseren Geist zu beruhigen und lässt uns entspannen.

Dazu möchte ich Sie/Euch einladen. Wir üben, unseren Körper zu spüren, uns mit dem Atem zu verbinden und erleben Stille. In einer ruhigen, entspannten und präsenten Haltung kann wahrer Kontakt entstehen.

„Das Geschenk der Berührung ist die älteste Form des Heilens.“ Frank Ostaseski

Kursthemen:

- ruhige Präsenz ermöglicht wahre Begegnung
- Vorstellung der Ausgleichsgriffe aus der Reflexzonenarbeit
- wir üben Berührung in einer präsenten Haltung
- Präsenz-Übungen und Einführung in die Meditation
- zur Stille finden und Stille erleben
- die letzten Tage und Wochen im Leben eines Menschen
- Kontakt und Vertrauen zulassen
- sich öffnen für Intuition

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit oder ohne Reflexzonenerfahrung.

Kurs: **Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende**

Ort: **87459 Pfronten
Adolf-Haff-Weg 23**

Leitung: **Hanna Huber**

**Palliativ Care Fachkraft
Ausbildung in Reflex-
zonen-therapie
Meditationstrainerin**



Kontakt: hanna.huber@freenet.de
Tel. 08363 5858
www.achtsam-da-sein.de