

## Würdig durch die zweite Hälfte des Lebens

Dieses Seminar gibt Anregungen und Anstöße für Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis bedeutet, sich der eigenen Grenzen und Möglichkeiten bewusst zu sein.

Welche Menschen, welche Umstände haben mich geprägt? Der Vergangenheit Deutung und Bedeutung zu geben. Was macht mich aus? Was mag ich an mir? Was mag ich nicht? Was in/an mir kann ich ändern, womit muss ich mich abfinden? Wenn ich mich selbst über- oder unterschätze, werde ich es schwer haben, mit mir ins Reine zu kommen.

Von welchen verpassten Gelegenheiten will ich mich verabschieden? Wie kann ich mich mit meinen eigenen Unzulänglichkeiten versöhnen? Bewusste Erinnerungen an Verletzungen, die ich anderen zugefügt oder selbst erlitten habe, erlauben mir, Frieden zu schließen – nach Innen und Außen.

**„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“**

Ruth Piotrowski

Was fange ich mit dem Rest meines Lebens an? Aufmerksamkeit, Staunen und Dankbarkeit für die guten Seiten des Lebens zu entwickeln und mich an Kleinigkeiten erfreuen zu können, stärken meine Resilienz. Das, was ist, zu würdigen, ohne es gleich verändern zu wollen. Nicht nur Antworten zu fordern, sondern auch die Fragen liebzugewinnen und es auszuhalten, wenn es keine Antworten gibt.

Dieses Seminar soll Ihnen Mut machen, sich den Herausforderungen des Älterwerdens zu stellen.

## Was noch wichtig ist

### Seminarkosten (inkl. Ust.)

**495,00 Euro** pro Person

**450,00 Euro** pro Person Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis zum **13. Januar 2023**

### Unterkunft und Vollverpflegung

**339,00 Euro** pro Person im Einzelzimmer (Stand Oktober 2022)

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt im Benediktushof (Kontaktdaten finden Sie in diesem Prospekt auf Seite 4)

### Anmeldung

**Schriftlich:** sprechen & schweigen, Klemens Kötters, Rockel 31, 48720 Rosendahl

**per E-Mail:** [info@sprechen-und-schweigen.de](mailto:info@sprechen-und-schweigen.de)

**Formular:** <https://sprechen-und-schweigen.de>  
Anmeldeschluss ist der **25. Juni 2023**. Sie erhalten eine Rechnung als Eingangsbestätigung.

### Bezahlung

Überweisen Sie bitte die Seminarkosten nach Erhalt der Rechnung. Die Anmeldung ist gültig, sobald das Geld eingegangen ist.

### Rücktritt

Wenn Ihr Rücktrittswunsch per Mail oder schriftlich bis zum 5. Juli 2023 eingegangen ist, werden die Seminarkosten abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,00 Euro erstattet. Geht die Abmeldung später ein, wird die Kursgebühr nicht erstattet. (Erkundigen Sie sich doch bitte über Seminarversicherungen, die Seminarkosten bei Stornierung erstatten.)

Falls das Seminar aus wichtigen Gründen vom Veranstalter oder vom Tagungshaus abgesagt werden muss, erhalten Sie die entrichteten Seminarkosten selbstverständlich erstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten werden nicht erstattet.

**Für weitere Fragen oder Informationen** rufen Sie mich gerne an oder schreiben mir eine Mail. Ich freue mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.




# Auslaufmodell oder Antiquität?\*

Würdig durch die zweite Hälfte des Lebens



## Seminar

**20. bis 23. August 2023**

im  **Benediktushof**

Leitung  
**Klemens Kötters**



## Wie also kann das gehen, das würdige Altern?

**Wir haben Gelegenheit, uns *sprechend & schweigend* mit den verschiedenen Themen und Fragen würdigen Alterns zu beschäftigen:**

- › Qualität und Häufigkeit der Kontakte zu Kindern und Enkeln oder meine Kinderlosigkeit.
- › Was kommt nach dem Berufsausstieg?
- › Welche Beziehungen habe ich, welche möchte ich, welche möchte ich auch nicht mehr?
- › Wie sehe ich aus? Wie möchte ich aussehen?
- › Wie ist meine Wohnsituation? Wie sollte sie sein?
- › Wie sind meine wirtschaftlichen Möglichkeiten?
- › Kann ich das Nachlassen meiner Kräfte akzeptieren oder wehre ich mich dagegen?
- › Gestatte ich mir, in innerer Freiheit zu altern? Erlaube ich mir z.B., mich nicht mehr einspannen zu lassen, wenn ich es nicht möchte.
- › Ich will leben, um meiner selbst willen. Stimmt das (schon)?
- › Mich darin üben, den vorherigen Lebensabschnitt wertschätzend loszulassen und die Möglichkeiten nutzen, das anzufassen und aufzugreifen, was der Strom des Lebens mir in die Hand legt. Und es dabei nicht krampfhaft festzuhalten, sondern die Hand wieder zu öffnen, damit Neues, auch neue Begegnungen sie wieder berühren und füllen können.
- › Ich kann lernen, meine Ängste zuzulassen, ohne mich davon überschwemmen zu lassen. Und ich kann Mut entwickeln, mein Leben im HIER und JETZT im Rahmen meiner Möglichkeiten mitzugestalten.



## Zielgruppe

Wie erleben wir unser Älter-Werden? Vielleicht positiv mit neuen Freiräumen; vielleicht eher fragend, abwartend, ängstlich?

Das Seminar richtet sich an **Menschen ab ca. 50 Jahren**, die sich bewusst auf die nächste Lebensphase vorbereiten wollen oder sich bereits darin befinden.

Teilnehmerzahl: **max. zwölf Personen**

## Seminarleiter

**Klemens Kötters**, Jg. 1957

- › Psychotherapeut HP
- › Supervisor, Lehrsupervisor und Coach DGSV
- › Trainer und Ausbilder für Gruppendynamik DGGO
- › Organisationsberater
- › Ehemann, Vater, Schwiegervater, Großvater, Praktizierender in Meditation, eher junger Alter als alter Junge, manchmal Auslaufmodell, meist Antiquität, ...



## Arbeitsweise

Geleitete Einzelarbeiten, Austausch in der Gruppe, Gespräche und Reflexionen in Kleingruppen, Theorie-Input, Elemente aus der Focusingberatung und hinreichend Pausen sind Bestandteile der Seminarstruktur.

Schweige-Zeiten u.a. während der Mahlzeiten und Meditationen (für Anfänger und Geübte) ermöglichen es, innezuhalten, uns zu sammeln und den Raum zu öffnen und zu betreten, der sich tief in uns befindet. Wir üben uns in dieser Innenschau, um unsere innere Welt ein wenig besser kennenzulernen und zu begreifen. Dadurch kann die Äußere besser verstanden werden.



## Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH

„Der Benediktushof ist ein ehemaliges Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert – ein idyllisch gelegener, alter Kraftort, eine ruhige Oase von intensiver Atmosphäre. Historische und moderne Gebäude ergänzen sich harmonisch, die Außenanlagen mit Zen-Garten und Rasenlabyrinth klären den Geist durch ihre klare Ästhetik. Die Stille ist am Benediktushof wesentlicher Teil des Ambientes, der Struktur gebenden Rituale und auch Kern einer Vielzahl von Kursen. Zu sich kommen und zur Ruhe finden können, sich achtsam gewahrt werden, was gerade jetzt im Augenblick ist und sich selbst erleben, all das wird durch die Praxis in Stille unterstützt. Wer sich auf die Stille einlässt, kann erleben, wie wohltuend dies ist.“

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Alle Gästezimmer zeichnen sich in ihrer Gestaltung durch klare Schlichtheit aus. Einzel- und Doppelzimmer verfügen über eigene Dusche und WC. Es sind Zimmer vorreserviert. **Die verbindliche Zimmerreservierung nehmen Sie bitte selbst vor.**



„Unsere biozertifizierte vegetarisch-vegane Küche nach DE-ÖKO-006 am Benediktushof ist dem besonderen Geist des Hauses verpflichtet. Bei den alltäglichen Mahlzeiten unterstützen wir die Übung der Achtsamkeit in der Stille durch zeitgenaues Anrichten im Speisesaal und zurückhaltenden, freundlichen und aufmerksamen Umgang mit den Gästen.“

Wir beginnen die Mahlzeiten gemeinsam mit einem Ritual und essen im Schweigen.

Unser Essen ist frisch und überwiegend von Hand zubereitet. Die verwendeten Produkte sind aus biologischem Anbau unter Berücksichtigung von Saison und Region. Wir pflegen in der Benediktushof-Küche einen verantwortungsvollen Umgang mit den Nahrungsmitteln und servieren vollwertiges Essen ohne Fleisch.“

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



**Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH**

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen/Unterfranken

Telefon 0 93 69 – 98 38-0

[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)