



**Natalie Sat**  
REFERENTIN

**Termin:**  
03. und 04. Dezember 2021

**Zielgruppe:**  
Interessierte

## **LEBEN IM HIER UND JETZT – DURCH ENDLICHKEITSBEWUSSTSEIN**

### **Welchen Personen würden Sie das Onlineseminar ans Herz legen?**

Ich möchte dieses Seminar (oder zumindest die Auseinandersetzung mit dem Thema) tatsächlich ALLEN Menschen ans Herz legen. Unsere Endlichkeit, also der Tod, betrifft uns ja auch alle. Doch in „unserer“ Gesellschaft erlebe ich den Tod als etwas stark Verdrängtes, Tabuisiertes. Mir geht es darum, eben dieses Tabuthema liebevoll etwas zu öffnen. Ich möchte den Teilnehmer\*Innen den Raum und die Zeit schenken, sich der Kostbarkeit des Lebens wieder bewusster zu werden und den Tod wieder als etwas ganz Natürliches zu begreifen.

### **Wie können die Teilnehmenden das Gelernte in der Zukunft anwenden?**

Die Erkenntnis und das Bewusstsein, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist, können uns dabei helfen, mit mehr Dank und Demut auf das Leben zu blicken. Nichts, wirklich gar nichts ist selbstverständlich. Das erleben wir ja seit einem Jahr auch sehr deutlich durch die Covid19 Pandemie. Hier wird mehr denn je deutlich: Nichts ist wirklich planbar – was zählt ist das JETZT. Im Jetzt findet das Leben statt und ich möchte die Teilnehmer\*Innen in dieser Bewusstwerdung durch verschiedene Methoden unterstützen.

### **Wie können sich die Teilnehmer\*innen durch Ihr Onlineseminar von negativen Gedanken zum Leben befreien?**

Wir leben in Widersprüchen. Das ist für mich nicht nur normal, sondern auch notwendig. Damit ich die schönen und kostbaren Momente im Leben auch zu würdigen verstehe, braucht es hin und wieder Tiefen und Krisen. Wir lernen häufig (nicht ausschließlich) am intensivsten durch Krisen. Sie bergen die Chance, uns zu zeigen worauf es im Leben wirklich ankommt: unserem Herzen zu folgen. Es geht mir also nicht darum negative Gedanken zu verbannen, sondern sie liebevoll anzunehmen und als kostbare Hinweise zu betrachten, als Signal, dass ich meinen Lebens-Weg neu ausrichten darf. Wir leben JETZT!