

Informationsunterlagen für die 6-teilige Seminarreihe:

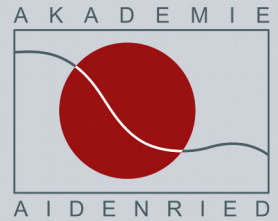
# Freundschaft schließen mit dem Tod

Eine Weiterbildung über 96 Unterrichtseinheiten

Seminarleitung:

**Ulli Olvedi**

# Freundschaft schließen mit dem Tod



## Überblick:

Ein alter Weisheitsspruch aus Asien lautet: „Richtig leben lernen heißt richtig sterben lernen, richtig sterben lernen heißt richtig leben lernen“.

Von außen betrachtet mag das Leben lang erscheinen, das Sterben hingegen kurz. In der Erfahrung kann es anders, vielleicht sogar umgekehrt sein. Leben und Sterben sind nur an der Oberfläche getrennt und der linearen Zeit unterworfen. In tieferen Schichten unseres Seins, im Bereich der subtilen Energien, ist beides miteinander verbunden, und die Qualität unserer Existenz beruht darauf, wie bewusst wir diese Verbundenheit erleben – vor allem in den kleinen und großen Krisen, denen niemand ausweichen kann.

Auf der Ebene der subtilen Energie dominiert nicht Trennung wie im alltäglichen Geisteszustand, sondern Verbindung - zwischen dem Denken und der Intuition, zwischen Ich und Anderen, zwischen Individuum und Natur, zwischen Leben und Tod. Wir sind von Geburt an ausgerüstet mit der Fähigkeit, unser Bewusstsein auf die subtilen Energieebenen auszudehnen, haben jedoch gelernt, uns fast ausschließlich mit der materiellen Seite der Existenz zu identifizieren. Aber wir können lernen, uns neu zu orientieren. Die wichtigsten methodischen Mittel hierfür sind Tiefenentspannung, fühlendes Wahrnehmen und meditative Imagination.

Während die Praxis des tibetischen Tantra sehr exotisch anmutet, wurden diese Übungen aus ihrer traditionellen kulturellen und religiösen Verpackung herausgelöst, ohne dass sie ihre spirituelle Qualität verloren.

## Leitung:



### Ulli Olvedi

- Seit 2007 Fachreferentin für Spiritualität und kontemplative Therapie an der Akademie Aidenried
- Seminarleitung in Atemarbeit, Energiearbeit und Meditation
- Freie Schriftstellerin, Wissenschaftsjournalistin, Dokumentarfilmautorin, Übersetzerin

## Methoden:

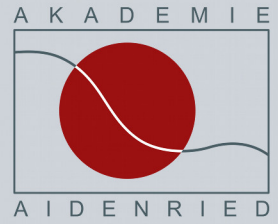
In den Seminaren arbeiten wir mit Tiefenentspannung, Meditation, Imagination und Gruppengesprächen. Theorie und praktische Erfahrung wechseln einander ab.

## Inhalte der Seminarreihe:

### Die Energien des Lebens und des Sterbens

Die materialistische Vorstellungswelt unserer Kultur hat das alte Wissen um die subtilen Energie-Ebenen verdrängt, wodurch unsere Wahrnehmung nur noch auf die Oberfläche der Existenz gerichtet ist. Dieser enge Blickwinkel lässt den Tod als Erzfeind des Lebens, als Vernichtung schlechthin erscheinen und macht seine Integration unmöglich.

Altes Wissen und neueste wissenschaftliche Forschungen machen deutlich, dass wir mit meditativen Methoden diese geistige Sackgasse verlassen können – um besser zu leben und besser zu sterben.



### Weibliche und männliche Energie in Balance bringen

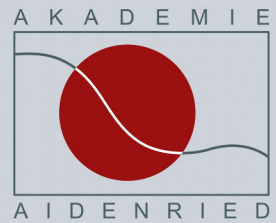
Die subtile Energie unserer Körper-Geist-Einheit hat zwei Aspekte, einen weiblichen und einen männlichen. Sind diese beiden Energien nicht im Gleichgewicht – sei es bei Mann oder Frau -, behindern sie einander und stören auf psychischer und psychosomatischer Ebene die Harmonie. Nach den Weisheitslehren des buddhistischen Tantrayana entfaltet sich die Dynamik der beiden Energien vor allem in der Sexualität und im Sterbeprozess, den beiden großen Mysterien unserer Existenz. Dies zu erkennen und erfahrbar zu machen gilt als einer der zentralen Aspekte der spirituellen Entwicklung.

### Die Entwicklung von Furchtlosigkeit

Angst hat viele Gesichter, doch die Wurzel aller Angst ist Angst vor Vernichtung. Was vernichtet wird, ist das, was wir „Selbst“ nennen – genauer: unser Selbst-Bild. Je künstlicher dieses Selbstbild ist, d. h. je weniger in Verbindung mit unserer Körper-Geist-Energie, desto angstanfälliger sind wir. Unser äußeres „Selbst“ ist von unserer Kultur geprägt und engt uns, so lange wir damit identifiziert sind, gewaltig ein. Der Macht dieser Prägungen entgehen wir, wenn wir durch Energie-Meditation mit immer tieferen Bereichen unserer Körper-Geist-Energie Kontakt aufnehmen und so die Ebene unserer Wahrnehmung verändern.

## Traum-Yoga - Die Energiewelt des Traums entdecken

Träumen ist ein besonderer Seinszustand, in dem wir uns auf der Ebene des „Traumkörpers“ aufhalten. Der bewusste Umgang mit diesem Energiekörper gehört zu vielen schamanischen Traditionen, und Traum-Yoga ist auch Teil der tibetischen Tradition. Es handelt sich dabei um eine Erfahrungsebene, die über die psychologische Ebene des Träumens hinausgeht. Mit der Technik des Tagtraums und Methoden, die auf den Prinzipien des tibetischen Tantrayana basieren, können wir uns dieser Ebene nähern und die Hindernisse bearbeiten, auf die wir im Leben und Sterben stoßen.



## Sterben und Tod - nach den Lehren des tibetischen Totenbuchs

Das sogenannte „Totenbuch“, *Bardo Chödol* (Befreiung durch Hören), das im Westen bekannteste Werk des buddhistischen Tantra, ist ebenso ein Lebensbuch – es wiederholt all das, was der Sterbende in seinem Leben über die Natur seines Geistes und die subtilen spirituellen Energien gelernt hat. Laut diesen Lehren bietet sich im Prozess des Sterbens und des Todes die große Chance, all das zu verwirklichen, was man während des Lebens an spirituellen Errungenschaften entwickelt hat. Man könnte auch sagen: Die innere Freiheit und das geistige Glück, die wir im Leben erlangt haben, zahlen sich im Tod vielfach aus. Da das Bardo Chödol auf grundlegenden Prinzipien beruht, die kulturübergreifend gültig sind, kann man diese Prinzipien von ihrer tibetischen Kulturverpackung befreien und damit unmittelbar verständlich und zugänglich machen.

## Heilen

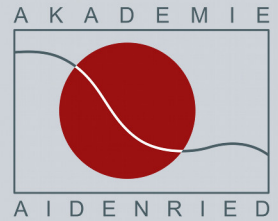
In der tibetischen Kultur haben sich neben der ganzheitlichen Heilkunde auch Traditionen der Heilmeditation entwickelt, in denen schamanische und spirituelle Elemente einander ergänzen. Heilen ist nicht so zu verstehen, dass damit in erster Linie Krankheit bekämpft und der Tod vermieden werden soll, sondern dass man eine Geisteshaltung entwickelt, mit der man Störungen physischer und psychischer Art transformieren und damit für das Leben und Sterben fruchtbar machen kann.

## Struktur der Seminarreihe

**Bitte beachten Sie, dass es sich um eine geschlossene Reihe handelt, die gesamt gebucht und bezahlt werden muss. Teilnehmer können, falls sie aus triftigem Grund ein Modul nicht mitmachen können, dieses in der nächsten Reihe nachholen.**

## Zertifikatsvoraussetzung:

Die Seminarreihe wird durch die Akademie Aidenried zertifiziert.  
Voraussetzung ist die Teilnahme an allen 6 Modulen.



## Zielgruppe:

### Therapeuten und alle Interessierte

Wer sich in einer therapeutischen Behandlung befindet, sollte die Absicht, an Meditationen teilzunehmen, der Therapeutin oder dem Therapeuten mitteilen und der Akademie seine Zustimmung vorlegen.

## Teilnahmevoraussetzung:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Veranstaltungen kein Ersatz für medizinische, psychiatrische und therapeutische Behandlungen sind. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Gefahr. Des Weiteren übernehmen alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen die volle Verantwortung für ihre Handlungen innerhalb und außerhalb unserer Veranstaltungen.

In unseren Veranstaltungen werden Übungen und Meditationen angeboten, die sich für Patienten in traumatherapeutischer Behandlung nicht eignen. Wer sich in anderweitiger psychotherapeutischer Behandlung befindet, sollte die Absicht, an Meditationen teilzunehmen, der Therapeutin oder dem Therapeuten mitteilen und der Akademie seine Zustimmung vorlegen.

Wer an depressiven Zuständen und Angstattacken leidet, sollte auf jeden Fall die Akademie informieren und nach Möglichkeit ein Gespräch mit der Akademieleitung oder der Veranstaltungsleitung suchen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass manchmal an Meditation falsche Erwartungen gestellt werden, vor allem, weil der Unterschied zwischen therapeutischem Prozess und spirituellem Entwicklungsprozess nicht klar erkannt wird.

## Zeiten und Termine:

**Samstag 14.00 h – 18.00 h**

**Sonntag 9.30 h – 17.00 h**

**Aktuelle Termine finden Sie immer auf unserer Homepage [www.apr-ammersee.de](http://www.apr-ammersee.de)**

<b>Modul 1</b>	Die Energien des Lebens und des Sterbens
<b>Modul 2</b>	Harmonisieren der subtilen weiblichen und männlichen Energien
<b>Modul 3</b>	Die Entwicklung von Furchtlosigkeit
<b>Modul 4</b>	Grundlagen des tibetischen Traum-Yoga
<b>Modul 5</b>	Sterben und Tod – nach den Lehren des tibetischen Totenbuches
<b>Modul 6</b>	Heilen

Preis: € 1.200,00

Tee, Kaffee, Wasser, Kuchen und Obst sind im Preis enthalten.

## Anmeldung:

Akademie Aidenried  
*ausbildung / praxis / reflexion /*

**Gudrun Huber** ·

Hohe Rainäckerstr.15, 82396 Aidenried am Ammersee

Telefon: 08808 / 92 475-90

Telefax: 08808 / 92 475-91

Email: [info@apr-ammersee.de](mailto:info@apr-ammersee.de)

Web: [www.apr-ammersee.de](http://www.apr-ammersee.de)

©Akademie Aidenried

