

# Leben mit dem Tod

Warum es dem Leben Kraft verleiht, wenn wir dem Tod seinen Platz im Leben geben.

*Maruma & Lupus*

Vorträge, Seminare  
& Inspirationen  
2024

## Leben mit dem Tod

Warum es dem Leben Kraft verleiht, wenn wir dem Tod seinen Platz im Leben geben

*Der Tod* steht unweigerlich am Ende unseres Lebens und bedeutet in seiner Endgültigkeit zumeist einen schmerzlichen Verlust – für jene die gehen und für jene die bleiben. Gleichzeitig erleben viele Menschen aber auch intensive lichtvolle Momente rund um den Sterbeprozess. Ein Erleben, das durchaus verwirren kann, weil dieses Licht als liebevolle Kraft wahrgenommen wird, die Mut macht und Kraft spendet für die anstehenden Schritte.

*Wir laden dazu ein*, gemeinsam **mittem im Leben** innezuhalten, um den Gefühlen und Gedanken die Abschied und Tod in uns auslösen, Raum zu geben. Staunend können wir erleben, dass der Tod kein dunkler drohender Abgrund am Ende unseres Lebens ist, sondern ein Tor zur Essenz des Lebens.

*Frieden finden mit dem Tod*

### Info & Anmeldung:

Lupus Richter – Tel: 07664 / 406 88 20 – Mail: kontakt@lupusrichter.de – www.lupusrichter.de  
Maruma Mundhaas – Tel: 07664 / 406 88 22 – Mail: info@maruma.de – www.maruma.de

### Veranstaltungsorte:

**Lichtraum** – Vaubanallee 49, 79100 Freiburg – Tel: 07664 / 406 88 20 – kontakt@lupusrichter.de  
**Horizonte auf der Haid** – Bestattungen und Trauerbegleitung  
Haierweg 23a, 79114 Freiburg, 0761 / 590 4000 – Mail: info@horizonte-haid.de  
**Horizonte am Moosweiher** – Bestattungen und Trauerbegleitung  
Böcklerstr. 1, 79110 Freiburg – Tel: 0761 / 516 99 90 - Mail: info@horizonte-moosweiher.de

**Maruma Mundhaas** erforscht und lebt seit 35 Jahren Yoga, Meditation und Heilweisen. **Lupus Richter** ist Freier Seelsorger, Künstler und Bestatter. Beide verbindet das Herzensanliegen, Menschen Mut zu machen, das eigene Leben in all seinen Facetten und Erfahrungen anzunehmen und daraus Klarheit und Kraft für die Entfaltung des eigenen Lebensweges zu schöpfen.



# Leben mit dem Tod

## Vorträge, Seminare & Inspirationen 2024

13. Februar 19 Uhr **Leben mit dem Tod** – regelmäßiger Gesprächskreis mit Lupus – Horizonte auf der Haid  
Jeden 2. Dienstag im Monat ab Februar – außer September – 13.2., 12.3., 9.4., 14.5., 11.6., 9.7. 13.8., 8.10., 12.11., 10.12.
1. März 19 Uhr **Durch den Tod ins Leben** – Meditativer Vortrag von Lupus – Horizonte am Moosweiher
- 8./9. März **Leben mit dem Tod** – Meditatives Seminar mit Maruma & Lupus – Lichtraum, Vaubanallee 49
11. Oktober 19 Uhr **Schöpferkraft am Sterbebett** – Meditativer Vortrag von Lupus – Horizonte auf der Haid
1. November 19 Uhr **Durch den Tod ins Leben** – Meditat. Vortrag von Lupus – Horizonte am Moosweiher
- 8./9. November – **Leben mit dem Tod** – Meditatives Seminar mit Maruma & Lupus – Lichtraum, Vaubanallee
23. November 10-17 Uhr **Ruhen in Frieden** – i-Rest Yoga-Nidra mit Maruma – Lichtraum, Vaubanallee 49

### *Durch den Tod ins Leben* Meditativer Vortrag von Lupus Richter

Freitag, 1. März und 1. November 2024 – je 19 - 21:30 Uhr

Dieser poetisch-inspirierende Vortrag lädt dazu ein, neue Perspektiven im Umgang und Erleben von Abschied, Sterben und Tod zu gewinnen. Ausgangspunkt ist dabei immer die eigene Erfahrung mit dem Tod. Als Kompass begleiten uns die Fragen: Was habe ich durch den Tod für das Leben gelernt? Wie kann es gelingen Frieden mit dem Tod zu finden?  
Veranstaltungsort: Horizonte am Moosweiher – Böcklerstr. 1, 79110 Freiburg – TeilnehmerInnen-Beitrag: € 25,-

### *Leben mit dem Tod* Meditatives Seminar mit Maruma Mundhaas & Lupus Richter

8. / 9. März 2024 und 8. / 9. November 2024 - Freitags, von 19-21:30 Uhr und Samstags, von 10-18 Uhr

In diesen Seminaren vertiefen wir die Erforschung der Frage, wie es möglich sein kann, mit der Endgültigkeit des Todes zu leben. Wir werden alten Glaubenssätzen und Tabus, Widerständen und Ängsten im Umgang mit dem Sterben nachspüren und immer wieder erleben, wie sich schon alleine durch die liebevolle Zuwendung Knoten lösen und die Lebendigkeit neue Kraft gewinnt. Die wesentlichen Mittel, mit denen wir arbeiten sind Stille, achtsames Sharing, iRest-Yoga-Nidra, künstlerischer Ausdruck, Lieder und Rituale.

Seminarort: Lichtraum – Vaubanallee 49 – 79100 Freiburg. TeilnehmerInnen-Beitrag: € 160,-

Der TeilnehmerInnenKreis ist auf acht Menschen begrenzt – um rechtzeitige verbindliche Anmeldung wird gebeten.

### *Schöpferkraft am Sterbebett* Meditativer Vortrag von Lupus Richter

Über die natürliche Gotteserfahrung an der Schwelle des Lebens

11. Oktober 2024, 19 Uhr

Wer je Sterbende in diesen besonderen Momenten erlebt hat, wenn die Kraft für das Leben schwindet und der Vorhang zur Essenz des Lebens sich öffnet, kennt das Licht und diese besondere Kraft, die darin erfahrbar wird. In den schmerzlichsten Momenten gibt sie Trost und Kraft für die unausweichlichen Schritte des Abschieds. Ein Abschied, der eher einer Verwandlung der spürbaren Präsenz gleicht. Lupus Richter nähert sich diesem Erleben mit poetischer Leichtigkeit und Tiefe und lädt dazu ein, diese Erfahrung bewusst in das weitere Leben zu integrieren.

Veranstaltungsort: Horizonte auf der Haid. Freiwilliger TeilnehmerInnen-Beitrag.

### *Ruhen in Frieden* Loslassen ins tiefe Selbst im iRest-Yoga-Nidra mit Maruma Mundhaas

23. November 2024, von 10-17 Uhr

Die *i-Rest Yoga Nidra Praxis* ist eine geleitete Tiefenentspannung und Selbsterforschung, in der das Loslassen geübt werden kann und das Einverstanden sein mit den vielen unterschiedlichen Krisen und Herausforderungen des Lebens. Durch die tiefe Entspannung des Körpers, können wir einen Frieden erfahren, der eine Tür für die Wahrnehmung unserer zugrundeliegenden Essenz öffnet.

Seminarort: Lichtraum – Vaubanallee 49 – 79100 Freiburg. TeilnehmerInnen-Beitrag: € 110,-

### *Leben mit dem Tod* monatl. Gesprächskreis mit Lupus Richter- jeden 2. Di./Monat, 19 Uhr [außer Sept.]

13. Februar, 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 13. August, 8. Oktober, 12. November, 10. Dezember

Abschied ist ein langer Weg von vielen kleinen Schritten, bei denen sich nach und nach das kaum fassbare des Todes zu einer Wirklichkeit verwandeln kann, mit der es möglich ist, weiter zu leben. Diese Abende laden dazu ein, den eigenen Erfahrungen mit dem Tod Raum zu geben, um Frieden zu finden und Kraft zu schöpfen für das Leben.

Veranstaltungsort: Horizonte auf der Haid, Haierweg 23a, 79114 Freiburg. TeilnehmerInnen-Beitrag: € 22,-