



mein letztes **FEST**

URSULA  
**HANH-SEIDL**  
coaching+mediation

# mein letztes **FEST**

**Haben Sie schon mal darüber nachgedacht,  
wie Sie bestattet werden wollen?**

Wer soll anwesend sein? Welche Musik, welche Texte fänden Sie schön? Was passt zu Ihnen und – was wollen Sie Ihren Hinterbliebenen (noch) mitteilen?

Es ist möglich, über all das entspannt im Jetzt nachzudenken.

Schon zu Lebzeiten können wir den Mut und die Weisheit haben, uns mit der Gestaltung unserer eigenen Bestattung auseinander zu setzen. Wozu? Wer über's Sterben nachdenkt, bereichert sein Leben – das ist die Auffassung vieler Hospizhelfer. Auch gestalten wir mit viel Herzblut viele unserer Feste – warum dann nicht unser Abschiedsfest?

Mit Ihrer Vorbereitung unterstützen Sie Angehörige in einer traurigen Situation. Vermutlich werden sie es als hilfreich erleben, ein paar Wünsche, Texte, o. ä. von Ihnen vorzufinden. Zudem kann ihnen das Trost geben.

Das Seminar bietet Ihnen einen geschützten Rahmen sich mit Ihren Gestaltungswünschen auseinanderzusetzen, mit anderen Suchenden auszutauschen und die Möglichkeit, Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen zu Papier zu bringen. Gerne können Sie sich gemeinsam mit ihrer/m Partner/in, Freund/in oder mit Familienangehörigen anmelden!

### **Dieses Seminar bietet Ihnen Rahmen für:**

- Meine Bestattung: Was wünsche ich mir?  
Was will ich auf gar keinen Fall?
- Möglichkeiten einer Bestattung
- Die Trauerfeier: wo soll, kann, muss sie stattfinden?
- Wer sollen meine Gäste sein?  
Will ich eine Gästeliste aufstellen?
- Welche Musik wünsche ich mir?
- Gibt es einen Text der mich anspricht?
- Wer soll sprechen?
- Rituale bei Trauerfeiern und Begräbnissen
- Grabbeigaben und andere Traditionen
- Die Traueranzeige und andere Möglichkeiten
- Austausch mit anderen am Thema Interessierten

## Mitbringen:

- Lieblingsmusik, wenn Sie wollen
- Texte, die Sie ansprechen, wenn Sie wollen
- Bereits vorhandene Ideen

**Termine:** Auf Anfrage

**Kosten:** 90,-€

Für einen Imbiss am Samstag ist gesorgt.

**Ort:** Gemeindezentrum der Alt-Katholischen Gemeinde  
Augsburg, Siegfried-Aufhäuser-Str. 25, 86157 Augsburg

## Die Referentin:

Ursula Hahn-Seidl

Dipl. Sozialpädagogin. (FH)

Systemische Beraterin/Coach/Mediatorin (SE)

Weiterbildung Clownerie

## Anmeldung:

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

Bitte wenden Sie sich hierzu an:

**T** 0821 650 590 88

**E** [ursula@hahn-seidl-coaching.de](mailto:ursula@hahn-seidl-coaching.de)



### **Wie ich zu dem Thema kam:**

In meiner Beratungstätigkeit erlebe ich täglich kleine und größere Abschiede: jede Entscheidung bedeutet neben dem Annehmen einer neuen Option auch den Abschied von anderen Optionen. Trauer und das Herausgefordert sein im „Lassen“ sind dabei meine Begleiter. Dies weckte meine Neugier auf den finalen Abschied. In zahlreichen Seminaren und auch in Praktika bei Bestattern vertiefte ich das Thema und entwickelte daraus dieses Seminar.

URSULA  
**HAHN-SEIDL**

**Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie Sie bestattet werden wollen?**

In meinem Seminar biete ich Ihnen einen geschützten Rahmen, sich mit Ihren Gestaltungswünschen auseinanderzusetzen, mit anderen Suchenden auszutauschen und die Möglichkeit, Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen zu Papier zu bringen. Dieses Seminar ist für alle Altersgruppen gedacht.

URSULA  
**H A H N - S E I D L**  
coaching + mediation

Graf-Bothmer-Str. 10 1/3  
86157 Augsburg

**T** 0821 650 590 88

**E** [ursula@hahn-seidl-coaching.de](mailto:ursula@hahn-seidl-coaching.de)

**W** [www.hahn-seidl-coaching.de](http://www.hahn-seidl-coaching.de)