

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit

Reiseführer für das Liebesglück

Ein sechsmonatiges Achtsamkeitstraining
über Liebe, Partnerschaft und Sexualität
mit dem Achtsamkeitscoach Rüdiger Standhardt
Info: <https://forumachtsamkeit.de/liebe-lernen/>

Start: 26. Januar 2026, 20 Uhr



Reiseführer für das Liebesglück

*Ein sechsmonatiges Achtsamkeitstraining über
Liebe, Partnerschaft und Sexualität mit
Rüdiger Standhardt*

**Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist einfach.
Er heißt „Liebe Dich selbst“. Wenden Sie sich ehrlich und mutig
Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen zu.
Denn genau das heilt – Sie selbst
und Ihre Partnerschaft.**

Eva-Maria Zurhorst

Wer erstmals in ein fremdes Land fährt, kann einfach drauflosfahren, er wird sicher spannende Dinge erleben, aber möglicherweise die schönsten Orte verpassen. Später wird er sich vielleicht sogar ärgern, so Vieles nicht gesehen zu haben. Wohl niemand von uns hat als junger Erwachsener einen Reiseführer für die Liebe bekommen, sondern wir haben uns meist völlig unvorbereitet in das Liebesabenteuer gestürzt oder wurden vom Liebesglück erwischt. Wie faszinierend könnte es sein, wenn wir mit 18

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit | Zum Kleinen Ölberg 20 | 53639 Königswinter
Mobil: 0160-8461353 | info@forumachtsamkeit.de | www.forumachtsamkeit.de

Jahren oder später einen Reiseführer durch das Land von Liebe, Partnerschaft und Sexualität erhalten würden und auf diese Weise auf das schönste Lebensthema gut vorbereitet wären oder durch diese Denk- und Fühlanstöße eine Standortbestimmung vornehmen würden. In diesem Online-Training erhalten Sie viele Impulse für das eigene Liebesglück und finden die entscheidenden Schlüssel zu einem erfüllten Liebesleben heraus.

Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Online-Training:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Biographische Selbstreflexion über die Erfahrungen in den Partnerschaften
- Persönlichkeitsentwicklung durch konstantes Lernen und Wachsen
- Innere Heilung durch den Weg der Selbstliebe
- Achtsam miteinander reden lernen
- Konflikte in der Partnerschaft erfolgreich bewältigen
- Fallstricke der Liebe (z.B. Fremdgehen, toxische Beziehungen)
- Sinnlichkeit, Intimität und Sex neu erleben
- Der krönende Abschluss: Mut zum Liebes-TÜV

Wenn Sie an diesem Training teilnehmen, dann gehen Sie auf eine Entdeckungsreise, die besonders gut gelingt, wenn Sie in dieser Zeit täglich meditieren, was ganz leicht geschieht, wenn Sie meine kostenlosen Audio-Dateien (<https://forumachtsamkeit.de/medien/tao-audio-dateien/>) nutzen. Als Begleitung dieses Online-Trainings erhalten Sie sieben Studienbriefe mit viel interessantem Hintergrundwissen. Sie sind eingeladen, inspirierende Fragen zu beantworten und sich mit einem Menschen des Online-Trainings einmal in der Woche auszutauschen. Sie nehmen an sieben Zoom-Meetings à zwei Stunden teil, entdecken eine neue Sichtweise auf Liebe, Partnerschaft und Sexualität und erarbeiten Ihre persönliche Vision von einer erfüllenden Liebesbeziehung. **Mein Motto:** *Das Online-Training ist wie ein großes Büfett und Sie entscheiden, wie intensiv Sie sich an diesem Büfett bedienen wollen!*

**Du hast das Recht, dich selbst zu lieben.
Du darfst bei dir sein, dich bei dir wohl fühlen,
dich entdecken und kennenlernen, wie man
einen geliebten Menschen kennenlernt.**

Ulrich Schaffer

Teilnehmer:innen

Alle Menschen von 18-88 Jahren, die in einer Partnerschaft oder als Single leben, die Achtsamkeit einüben wollen, die in Sachen „Lieben lernen“ dazulernen wollen und den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.

Dauer

Sechs Monate

Ort

Online-Training via Zoom

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Liebe ist für mich ein Geheimnis, ein Geschenk und ein Weg des lebendigen Lernens. Bereits 1982 veröffentlichte ich meine erste Publikation mit dem Titel „Liebe lernen“ im Kontext der evangelischen Jugendarbeit in Walberberg. 25 Jahre war ich verheiratet, erlebe das Glück zweier erwachsener Söhne, kenne auch das Single-Dasein und erlebe jetzt die Freude einer neuen Partnerschaft. Mein Leitsatz lautet: *In einer Partnerschaft bin ich für alle meine Emotionen zu 100 Prozent verantwortlich!* Was gibt es sonst noch über mich zu sagen? Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Autor von neun Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter www.forumachtsamkeit.de

**Wer einen schönen Garten genießen will,
der muss sich Zeit nehmen, um ihn zu hegen und zu pflegen.
Warum sollte das in der Liebe anders sein?**

Rüdiger Standhardt

Termine

Sieben Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand:

- 26. Januar 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 23. Februar 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 23. März 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 20. April 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 19. Mai 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 15. Juni 2026, 20.00-22.00 Uhr
- 20. Juli 2026, 20.00-22.00 Uhr

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit | Zum Kleinen Ölberg 20 | 53639 Königswinter
Mobil: 0160-8461353 | info@forumachtsamkeit.de | www.forumachtsamkeit.de

Kostenlose Informationsveranstaltungen via Zoom finden **am 4. Dezember 2025, 19.00 Uhr** und **am 7. Januar 2026 um 19 Uhr** statt; um eine kurze Anmeldung zur Informationsveranstaltung per E-Mail (info@forumachtsamkeit.de) wird gebeten. Die Zoom-Zugangsdaten werden kurz vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt. Die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt *nach* der Teilnahme an der Informationsveranstaltung.

Wodurch erblüht mein Herz in der Liebe?

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und mit Neugierde Liebe, Partnerschaft und Sexualität zu erforschen.

**Vergnügen am Sex zu haben
ist das Geburtsrecht des Menschen
und gehört zu den Freuden des Lebens.**

Diana Richardson

Trainingsgebühr

495,- EUR (incl. sieben Studienbriefe und Telefon-Coaching).

Bei Buchung eines Paares (Partner, Freundin etc.) erhält die zweite Person den Partner-Rabatt in Höhe von 200,- EUR und zahlt nur 295,- EUR.

**Trotz der tiefverwurzelten Sehnsucht nach Liebe
hält man fast alle übrigen Dinge für wichtiger als sie:
Erfolg, Prestige, Geld, Macht. Beinahe unsere ganze
Energie brauchen wir dazu, um zu lernen, wie man
diese Ziele erreicht, und fast nichts verwenden wir dazu,
um die Kunst des Lebens zu erlernen.**

Erich Fromm



Anmeldecoupon

Hiermit melde ich mich für das Online-Achtsamkeitstraining „**Reiseführer für das Liebesglück**“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an. *Die kostenlose Online-Informationsveranstaltung ist für alle Teilnehmenden verpflichtend.*

Die Trainingstermine sind:

26. Januar 2026, 20.00-22.00 Uhr
23. Februar 2026, 20.00-22.00 Uhr
23. März 2026, 20.00-22.00 Uhr
20. April 2026, 20.00-22.00 Uhr
19. Mai 2026, 20.00-22.00 Uhr
15. Juni 2026, 20.00-22.00 Uhr
20. Juli 2026, 20.00-22.00 Uhr

Die Trainingsgebühr in Höhe von 495,- EUR ist an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „**Reiseführer für das Liebesglück**“ bis **spätestens zum 11. Januar 2026** zu überweisen.

Vorname:

.....

Name:

.....

Beruf:

.....

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

.....

Mobil:

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Trainingsgebühr in Höhe von 495,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Online-Achtsamkeitstraining aufmerksam geworden:

.....

Ich habe am an der Online-Informationsveranstaltung teilgenommen.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, Verschwiegenheit zu wahren über alle persönlichen Informationen, die im Rahmen des Online-Trainings durch die Teilnehmenden und den Leiter zur Sprache kommen, und ich erwarte auch von den anderen Teilnehmenden und dem Leiter Verschwiegenheit über persönliche Informationen, die ich im Rahmen des Trainings äußere. Diese gegenseitige Zusicherung ist eine Voraussetzung für eine vertrauensvolle Gesprächs-atmosphäre.

Kommentare, Wünsche etc.

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Den Anmeldecoupon bitte mailen an:



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de