

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit

Reiseführer für das Liebesglück



Über Liebe, Partnerschaft und Sexualität

Start
des neuen Online-Trainings
Reiseführer für das Liebesglück
am 21. Mai 2026, 20 Uhr



Reiseführer für das Liebesglück

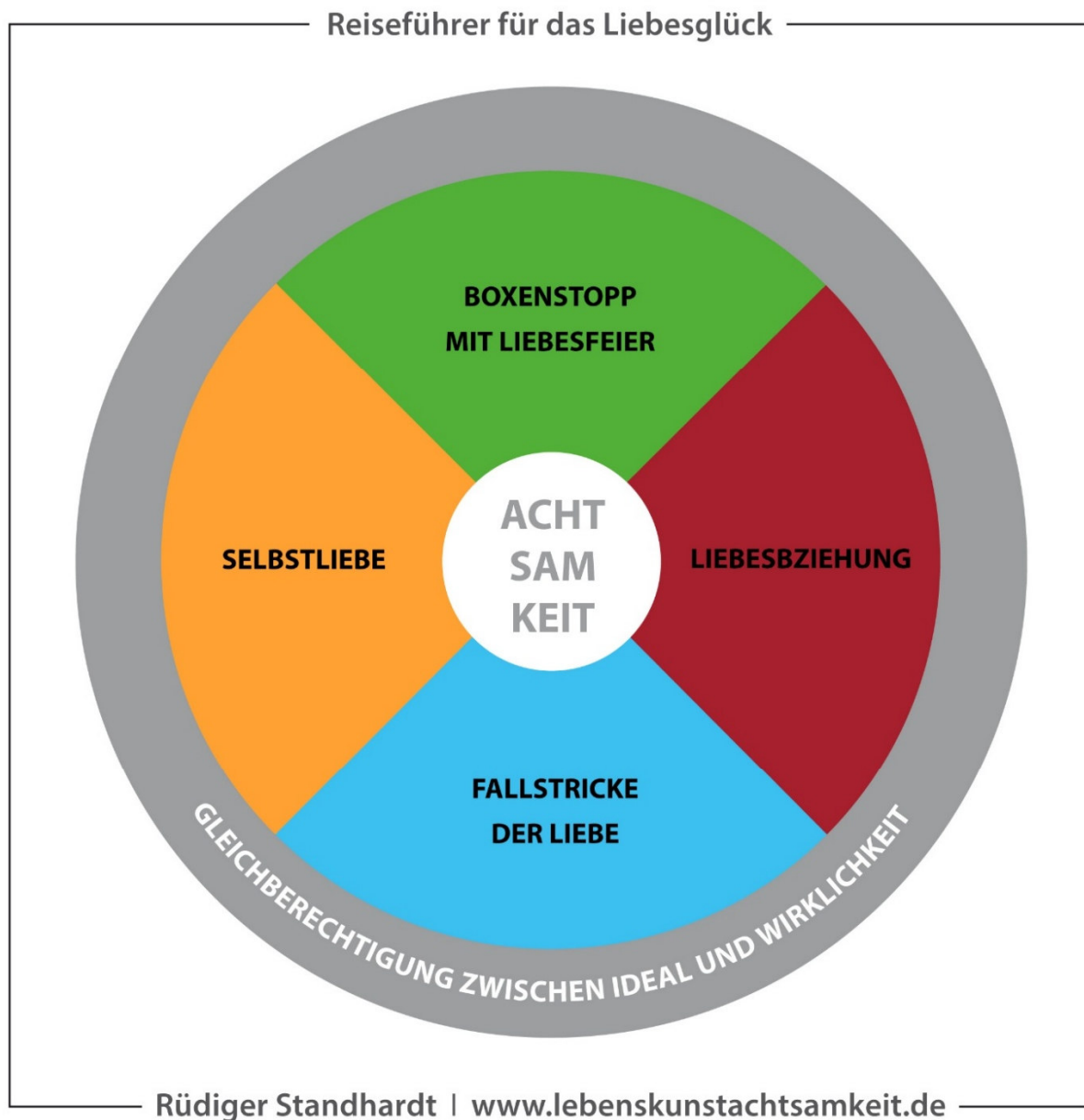
Ein sechsmonatiges Achtsamkeitstraining über
Liebe, Partnerschaft und Sexualität mit
Rüdiger Standhardt

**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 zum ersten Mal in ein fremdes Land reist, spürt den Puls des Abenteuers: alles ist aufregend, spannend, voller neuer Eindrücke. Doch oft gehen gerade die schönsten Orte verloren – und später bleibt das leise Bedauern, so vieles verpasst zu haben. Ähnlich verhält es sich mit der Liebe: Die meisten von uns haben nie einen „Reiseführer für die Liebe“ bekommen. Wir stürzen uns ins Abenteuer, lassen uns vom Glück treffen oder stolpern durch Erfahrungen, die uns formen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten heute einen solchen Reiseführer: eine Begleitung durch das Land der Liebe, Partnerschaft und Sexualität, die Ihnen Wege zu den schönsten Erlebnissen weist, Sie inspiriert, Ihren eigenen Standort zu erkennen, und Ihnen Schlüssel für ein erfülltes Liebesleben an die Hand gibt. In diesem Online-Training entdecken Sie viele Impulse, die Ihr Liebesglück beflügeln – und erleben, wie bereichernd, aufregend und lebendig Liebe sein kann.



Tauchen Sie ein in die Kunst der Liebe – für sich selbst und in Partnerschaft:

- **Achtsamkeit:** Die Kraft der Gegenwart spüren und lernen, wie achtsame Momente Ihr Leben verändern können.
- **Selbstliebe:** Eigene Erfahrungen reflektieren, alte Wunden heilen und innere Stärke aufbauen.
- **Liebesbeziehung:** Nähe, Sinnlichkeit und Intimität erleben, achtsam kommunizieren und Konflikte gemeinsam meistern.
- **Fallstricke der Liebe:** Stolpersteine wie Trennung, Fremdgehen oder toxische Muster erkennen und lernen, bewusst damit umzugehen
- **Boxenstopp & Liebesfeier:** Innehalten und die Liebe bewusst feiern – immer wieder neu

Wenn Sie an diesem Online-Training teilnehmen, begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Besonders intensiv wird diese Reise, wenn Sie täglich ein paar Minuten meditieren – ganz leicht mit meinen kostenlosen Audio-Dateien (<https://forumachtsamkeit.de/medien/tao-audio-dateien/>).

Begleitet wird Ihre Reise von sieben inspirierenden Studienbriefen voller Hintergrundwissen, die zum Nachdenken, Forschen und Ausprobieren einladen. Einmal pro Woche tauschen Sie sich mit einem anderen Teilnehmer oder einer Teilnehmerin aus – ein wertvoller lebendiger Austausch, der neue Perspektiven öffnet. In sieben Zoom-Meetings à zwei Stunden entdecken Sie neue Sichtweisen auf die Liebe und entwickeln Schritt für Schritt Ihre ganz persönliche Vision einer erfüllenden Partnerschaft.

Mein Motto: Das Online-Training ist wie ein reich gedecktes Büfett – **Sie** entscheiden, wie intensiv und genussvoll Sie sich bedienen!

**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

Für alle zwischen 18 und 88 Jahren – ob in Partnerschaft oder Single –, die Achtsamkeit einüben wollen, die Liebe tiefer verstehen und erfahren möchten und den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten suchen

Dauer

Sechs Monate

Ort

Online-Training via Zoom

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

Diana Richardson

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Liebe ist für mich ein Geheimnis, ein Geschenk und ein Weg des lebendigen Lernens. Schon 1982 habe ich meine erste Publikation „Liebe lernen“ im Rahmen der evangelischen Jugendarbeit in Walberberg veröffentlicht. 25 Jahre Ehe, zwei erwachsene Söhne, Phasen des Single-Daseins und die Freude einer neuen Partnerschaft haben mir gezeigt, dass Liebe immer auch Verantwortung bedeutet – mein Leitsatz lautet: *In einer Partnerschaft bin ich für alle meine Emotionen zu 100 Prozent verantwortlich.*

Als Dipl.-Pädagoge mit Studium der evangelischen Theologie begleite ich seit vielen Jahren Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung – als selbstständiger Trainer und Coach, als Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) und als Gründer des Forum Achtsamkeit. Meine langjährige Praxis in Zen, Yoga und MBSR sowie meine neun Buchveröffentlichungen spiegeln meine Leidenschaft für achtsames Leben wider.

Mehr über mich, meine Arbeit und Angebote finden Sie 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:

21. Mai 2026, 20.00-22.00 Uhr

15. Juni 2026, 20.00-22.00 Uhr

20. Juli 2026, 20.00-22.00 Uhr

10. August 2026, 20.00-22.00 Uhr

8. September 2026, 20.00-22.00 Uhr

16. Oktober 2026, 20.00-22.00 Uhr

12. November 2026, 20.00-22.00 Uhr

Informationsveranstaltung

Vor der verbindlichen Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt die Teilnahme an einer **kostenlosen Informationsveranstaltung** (ca. eine Stunde) mit **Rüdiger Standhardt** - via Zoom. Alle Termine für die regelmäßig stattfindenden Info-Veranstaltungen finden Sie unter <https://lebenskunstachtsamkeit.de/termine/> Herzliche Einladung! Nachfolgend der Zoom-Link für die Info-Abende:

An Zoom-Meeting teilnehmen

<https://us02web.zoom.us/j/7019116156?pwd=Ym8yMGR0bGhZcnUzRUtvdExqRUlCZz09>

Meeting-ID: 701 911 6156

Kenncode: Ruediger

Trainingsgebühr

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

Bei Buchung eines Paares (Partner, Freundin etc.) erhält die zweite Person den Partnertarif und zahlt nur 350,- 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 Liebens 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 Teilnahme an der Online-Informationsveranstaltung ist für alle verpflichtend.*

Die Trainingstermine sind:

21. Mai 2026, 20.00-22.00 Uhr

15. Juni 2026, 20.00-22.00 Uhr

20. Juli 2026, 20.00-22.00 Uhr

10. August 2026, 20.00-22.00 Uhr

8. September 2026, 20.00-22.00 Uhr

16. Oktober 2026, 20.00-22.00 Uhr

12. November 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 20. Mai 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