

WER UNTERSTÜTZT MICH?



Andrea Gerstner info@wegbegleitung-muenchen.com
Palliative Care Fachkraft
Trauerbegleiterin

www.wegbegleitung-muenchen.com



Annemarie Schmid annemarie.schmid@trauerwege.eu
zertifizierte Trauerbegleiterin
Hospizbegleiterin



Friederike Hoellerer friederike.hoellerer@t-online.de
Kreativtrainerin
Malerin, Grafik-Designerin

www.friederikehoellerer.de



Renate Geist-Wree geist@wree.de
Yoga- und Qi Gong-Lehrerin
Yoginsche Krisenintervention

www.getaware.de

WANN FINDET DAS STATT?

Ankunft: Donnerstag 01.02.
Check-in möglich ab 12 Uhr
(Start: Abendessen 18 Uhr)

Abfahrt: Sonntag, 04.02.
Check-out bitte bis 9 Uhr
(Ende: ca. 11 Uhr)

WAS KOSTET DAS?

3 Tage Seminar incl. Material 400 EURO

3 Nächte im EZ
Frühstück + kleine Mahlzeit am Abend
250 EURO

oder

3 Nächte im DZ zur Alleinnutzung
(Zimmer mit Balkon / Terrasse und Bergblick)
Frühstück - kleine Mahlzeit am Abend
340 EURO

(Mittagessen muss selber organisiert werden.
In Scheidegg gibt es div. Gasthäuser)

WO MELDE ICH MICH AN?

Andrea Gerstner
Tel. 0170/4466026
info@wegbegleitung-muenchen.com
max. 15 Teilnehmer
Anmeldung bis 31.12.2023



WO FINDET DAS STATT?

Hotel Bergblick
Am Brunnenbühl 12
88175 Scheidegg im Allgäu
Tel. 0 83 81-72 91
info@gastehaus-bergblick.de
www.gastehaus-bergblick.de

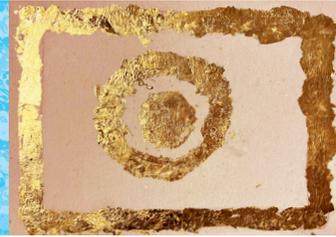
#ABSCHIED
#TRENNUNG
#TRAUER

RAUM
UND ZEIT
FÜR MICH

SEMINAR
VOM 01. BIS 04.02.2024
IN SCHEIDEGG IM ALLGÄU

FÜR WEN IST DAS SEMINAR GENAU RICHTIG?

WAS ERWARTET MICH IN DEM SEMINAR?



Abschied, Trauer und Trennung

Fast jeder hat Erfahrungen mit solchen Krisen und den Gefühlen, die damit verbunden sind.

Eine Scheidung, die Kinder werden groß und gehen aus dem Haus, ein geliebter Mensch stirbt – das sind Ereignisse, die wir uns in der Regel nicht aussuchen. Gefühlen wie z.B. Wut, Trauer, Einsamkeit, Überforderung und Hilflosigkeit können daraus folgen. Unsere alltäglichen Dinge können uns wert- und inhaltslos erscheinen.

Was kann ich tun, damit der Alltag endlich wieder Freude macht und ich mich wieder spüre und Zuversicht gewinne?

In unserem 3-Tage-Seminar **#Abschied#Trennung #Trauer** bieten wir Erfahrungen aus unserer langjährigen Arbeit mit Trauernden an. Wir unterstützen Sie beim Finden und Aktivieren der wertvollen Ressourcen, die jeder in sich trägt.

Auf dem Weg zurück in ein freudvolles Leben mit vielen Einsichten und Erkenntnissen.

Professionelle Trauerbegleitung

Der Umgang mit Abschied, Trauer und Trennung ist sehr individuell und verdient Respekt und Anerkennung von unseren Mitmenschen - aber auch von uns selbst.

Im gemeinsamen Gespräch treffen wir auf Verständnis und Mitgefühl. Es darf gelacht, geweint, ganz leise und auch mal laut werden.

Mit Übungen und Techniken aus der Trauerbegleitung aktivieren wir unsere Ressourcen in einem geschützten Raum in dem sie Gehör finden können.

In der Gruppe lernen wir uns zu öffnen und finden einen Ausdruck dafür. Bewährte Methoden im Gespräch, beim Gestalten und in der Bewegung stehen uns zur Verfügung und werden professionell angeleitet.

Auch Einzelgespräche sind möglich und können bei einem Spaziergang in der wunderschönen Umgebung des Hotels stattfinden.

Malen und Gestalten

Mit Hilfe von Farbe, Papier oder Ton versuchen wir uns unseren Gefühlen und Ängsten zu nähern und lernen sie besser zu verstehen.

Wir entdecken eine Ressource, die uns helfen kann Schmerzen zu lindern und neue Perspektiven zu öffnen.



Yoga der Achtsamkeit, Qi Gong und Meditation

Durch achtsames Üben kommen wir mehr mit unseren Bedürfnissen und dem Körper in Kontakt.

Indem wir uns selbst so annehmen wie wir sind, öffnen sich neue Räume und wir bringen die Lebenskräfte wieder ins Fließen.