

SEMINARLEITERINNEN



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



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



Friederike Hoellerer
Kreativtrainerin
Malerin
maltherapie-muenchen@gmx.de
www.friederikehoellerer.de

WANN?

Ankunft: Freitag 21.03.
(Check-in ab 13 Uhr)
Start Seminar: Freitag 21.03. um 15 Uhr
Ende Seminar: Sonntag, 23.03.
nach dem Mittagessen
(Check-out Hotel bis 11 Uhr)

KOSTEN?

3 Tage Seminar incl. Material
290 EUR
+
2 Übernachtungen
Einzelzimmer mit Vollpension
200 EUR

ANMELDUNG?

Andrea Gerstner
Tel. 0170/446 60 26
info@wegbegleitung-muenchen.com
max. 15 Teilnehmer*innen
Anmeldung bis 28.02.2025



ORT?

Seminarhotel
Gasthof & Pension Höhenrain
Schlossstrasse 2
83620 Großhöhenrain
Tel. 080 63/96 64
info@gasthof-hoehenrain.de
www.gasthof-hoehenrain.de

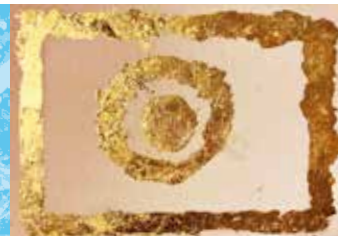
#ABSCHIED
#TRENNUNG
#TRAUER

RAUM
UND ZEIT
FÜR MICH

SEMINAR
VOM 21. BIS 23.03.2025
IM SEMINARHOTEL
GASTHAUS HÖHENRAIN

FÜR WEN IST DAS SEMINAR?

WAS ERWARTET MICH?



Abschied, Trennung und Trauer

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

Eine Scheidung, eine Trennung, die Kinder werden groß und gehen aus dem Haus, ein geliebter Mensch stirbt – das alles kann Trauer auslösen, aber auch Wut, das Gefühl von Einsamkeit oder Überforderung.

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

In unserem 3-Tage-Seminar **#Abschied#Trennung #Trauer** bieten wir unsere langjährigen Erfahrungen aus der Arbeit mit Trauernden an. Wir unterstützen Sie beim Auffinden und Aktivieren der wertvollen Ressourcen, die jeder in sich trägt – auf dem Weg zu einem freudvollen Leben mit guten Einsichten und Erkenntnissen.

Professionelle Trauerbegleitung

Der Umgang mit Trauer ist sehr individuell und verdient Respekt und Anerkennung von unserer Umwelt – aber auch von uns selbst.

Im gemeinsamen Gespräch treffen wir auf Verständnis. Der Austausch bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen in einem offenen, vertrauensvollen Rahmen zu teilen. Es darf gelacht, geweint, ganz leise und auch mal laut werden.

Mit Übungen und Techniken aus der Trauerbegleitung aktivieren wir unsere Ressourcen, die uns helfen, innere Stärke zu finden, herausfordernde Gefühle zu verarbeiten und neue Wege im Umgang mit der Trauer zu entdecken.

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

Malen und Gestalten

Das Malen und Gestalten bietet den Teilnehmer*innen eine Möglichkeit, ihrer Trauer auf kreative und nonverbale Weise Ausdruck zu verleihen.

In einem sicheren und vertrauensvollen Umfeld kann die kreative Arbeit uns ermutigen, den persönlichen Trauerprozess zu erkunden und zu visualisieren.

Durch den Einsatz von Farben, Formen und verschiedenen Materialien können Gefühle, die oft schwer in Worte zu fassen sind, sichtbar gemacht, be- und verarbeitet werden. Intensive oder aufgestaute Emotionen finden einen Ausdruck und können losgelassen werden.

Mal- und Gestaltungskenntnisse sind nicht erforderlich.