

RAUM UND ZEIT FÜR MICH

#ABSCHIED
#TRENNUNG
#TRAUER

SEMINAR 21.-23.03.2025
IM SEMINARHOTEL
GASTHAUS HÖHENRAIN

FÜR WEN IST DAS SEMINAR?

Abschied, Trennung und Trauer

Krisen kennt fast jeder: Scheidung, Trennung, wenn Kinder das Haus verlassen, oder der Verlust eines geliebten Menschen. Solche Erlebnisse können Trauer, Wut, Einsamkeit oder Überforderung auslösen.

Wie finde ich zurück zu Freude, Selbstwahrnehmung und Zuversicht? In unserem 3-Tage-Seminar **#Abschied#Trennung#Trauer** teilen wir unsere langjährige Erfahrung und unterstützen Sie dabei, Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren – für ein freudvolles Leben mit neuen Einsichten.

WAS ERWARTET MICH?

Professionelle Trauerbegleitung

Trauer ist individuell und verdient Respekt – von anderen und von uns selbst. Im Gespräch finden wir Verständnis und können Gedanken, Gefühle und Erfahrungen in einem vertrauensvollen Rahmen teilen. Es darf gelacht, geweint und laut oder leise sein. Durch Übungen aus der Trauerbegleitung aktivieren wir Ressourcen, die uns helfen, innere Stärke zu finden, Gefühle zu verarbeiten und neue Wege im Umgang mit Trauer zu entdecken.

Einzelgespräche sind ebenfalls möglich und können bei einem Spaziergang in der schönen Umgebung des Gasthofs stattfinden.

Malen und Gestalten

Malen und Gestalten bietet den Teilnehmer*innen eine Möglichkeit, ihre Trauer kreativ und nonverbal auszudrücken.

In einem sicheren Umfeld ermutigt die kreative Arbeit dazu, den eigenen Trauerprozess zu erkunden und zu visualisieren. Farben, Formen und Materialien helfen, Gefühle sichtbar zu machen und zu verarbeiten, die schwer in Worte zu fassen sind. Aufgestaute Emotionen finden Ausdruck und können losgelassen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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



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

ORT?

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