

Atem für die Seele

Wir werden immer wieder gefordert, Abschied von geliebten Menschen zu nehmen. Diese Erfahrungen gehören zu unserem Menschsein, doch sie werfen uns oftmals aus der Bahn. Wir werden überschwemmt von den widersprüchlichsten Emotionen, von Hilflosigkeit, Wut, tiefstem Schmerz, Verzweiflung und grenzenloser Traurigkeit. Oft versuchen wir vor diesen heftigen Gefühlen zu flüchten oder verdrängen sie. Unsere Trauer ist jedoch keineswegs verschwunden, sondern sie belastet uns aus dem Verborgenen. Verdrängte Trauer bringt uns aus dem Gleichgewicht, raubt uns Energie und ist häufig Ursache von seelischen und körperlichen Störungen. Trauer ist eine natürliche und notwendige Reaktion, um Verluste zu verarbeiten. Erst wenn wir bereit sind, unserer Trauer Raum zu geben, sie zuzulassen und zu durchleben, können wir uns anschließend mit neuem Mut dem Leben wieder zuwenden. In diesem Trauerseminar wollen wir neben dem Gespräch zusätzliche Ausdrucksformen für die Trauer finden:

- in der Musik
- im kreativen Gestalten
- in Entspannungsübungen
- in Ritualen

Ziel dieser Seminare ist, dass Sie Ihre Trauerfähigkeit entdecken und zurück zu Ihrer natürlichen Lebensenergie finden.

Lebenswege

BIRGIT JOCHAM
TRAUERBEGLEITUNG
& KRISENMANAGEMENT

Lebenswege





Seminar »Atem für die Seele «

Dieses Seminar richtet sich an Trauernde, die nur schwer über den Tod eines geliebten Menschen hinwegkommen.

TERMINE AUF ANFRAGE

jeweils samstags von 9.30 h bis 17.30 h

SEMINARORT

Seminarhaus „Beim Waldaufseher“ Unterhalden 3, 87488 Betzigau
(Malerisch gelegen in der Nähe des Notzenweiher)

SEMINARINHALT

siehe Rückseite

LEITUNG

Birgit Jocham, Trauer- und Krisenbegleiterin

SEMINARGEBÜHR

€ 150,- (incl. Getränke und Seminarverpflegung)

ANMELDUNG UND INFO

Birgit Jocham . Heubachstr. 6 . 87471 Durach
Tel. 0831-56 133 15 . Fax 0831-56 133 11 . info@jocham-trauerbegleitung.de