

Trennung und Trauer – Wenn der Schmerz unerträglich wird

"Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon." Jean de La Fontaine (1621-95), frz. Dichter



In jedem Leben gibt es schwere Stunden, in denen Verzweiflung, Mutlosigkeit, Einsamkeit oder Existenzangst uns quälen.

Vom ersten Liebeskummer, bei dem die Welt versinkt, über Arbeitsplatzverlust, Versagen bei Prüfungen, Scheidung, Tod, Konkurs oder unheilbare Krankheit reicht die Palette an Schicksalsschlägen, die uns hart treffen können.

Groß ist dann die Gefahr, dass Alkohol, Drogen, Depression oder Krankheit unser Leben schwer zerstören oder beeinträchtigen.

Der natürliche Weg der Trauer bleibt uns dabei meist verschlossen, weil unsere moderne Gesellschaft nur den strahlenden Helden kennen will.

Das Seminar richtet sich an direkt betroffene Personen, Angehörige und Menschen, die im pflegerischen, pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Bereich involviert sind.

Ziele:

- Die Trauerfähigkeit als Lebensressource so weit entwickeln, dass die Auseinandersetzung mit dem "Werden und Vergehen" gelingen kann
- Ein bewusster Umgang mit der eigenen Geschichte und Neuorientierung in der Gegenwart
- Auswege aus lähmendem Schmerz und unmenschlicher Angst finden, die die Lebensqualität stark einschränken können

Inhalte

- Gefühle benennen, ordnen und zulassen
- Lebensblockaden erkennen und lösen
- Eigene Ressourcen entdecken
- Heilende Trauer kennen lernen
- Trauerbräuche und Rituale
- Ganzheitliche Erfahrungen
- Selbstverantwortung und Selbstständigkeit
- Neue Lebensfreude finden

Referent/in /Trainer/in: DGKS Monika Sonnweber | Mario Gonner

Termine: Auf Anfrage,

Ort: Auf Anfrage,

Teilnahmegebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: www.omigo.at

