

Begleitung



Andrea Huber

Gestaltung von Lebensübergängen, Trauerarbeit, Logotherapie, Natur- und Ritualarbeit, Theologiestudium
www.lebendige-rituale.de

„Begegnungen und Beziehungen sind es, die das Leben tief und gleichzeitig bunt machen. So freue ich mich jeden Tag an meiner Arbeit, die es mir erlaubt, Menschen kennenzulernen in Situationen, in denen sie vielleicht ein wenig offener sind als sonst: in Übergängen ihres Lebens.“

In den Krisen meines eigenen Lebens habe ich immer wieder die innewohnenden Chancen entdecken dürfen und fühle mich heute reich beschenkt. Diesen inneren Reichtum versuche ich in meiner Arbeit weiterzugeben.“



John Oliver Haugg

Diplom Sozialpädagoge (FH), Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Familientherapie, Psychosomatische Energetik, Coaching
www.therapie.me

„Das Leben will Wandlung: Es macht uns stets Angebote zur Transformation, die Heilung, Versöhnung und inneren Frieden bewirken, wenn wir uns ihnen nicht entgegenstellen. Erst die bewusste Auseinandersetzung mit unseren Licht- und Schattenseiten ermöglicht diese Veränderung.“

Ich verstehe mich als „Weltenüberbrücker“, der Verbindungen und Übergänge begleitet und Zusammenhänge sichtbar macht. Persönlich ist mir Freiheit und ein achtsamer, liebevoller Umgang sehr wichtig.“

Andrea Huber
Kometstraße 1b
D-85368 Moosburg
0049-(0)8761-7569000
kontakt@lebendige-rituale.de

John Oliver Haugg
Am Pichler Weiher 79, Fach 8
D-85221 Dachau
0049-(0)8131-2771133
email@therapie.me

Aktuelle Termine und Informationen finden Sie im einliegenden Beiblatt oder im Internet unter

www.lebendige-rituale.de/seminare

Seminar für Trauernde

Die heilende Kraft der Trauer

Ein Mensch ist gestorben, der Ihnen viel bedeutet.

Möglicherweise liegt der Verlust eine Weile zurück, und dennoch empfinden Sie ein Gefühl von Leere, wenn Sie an ihn denken. Der Verstorbene hinterlässt eine Lücke in Ihrem Herzen und in Ihrem Leben.

Manchmal mischen sich Wut und Verzweiflung in die Trauer: Sie fühlen sich allein und im Stich gelassen. Vielleicht fühlen Sie sich auch schuldig und schaffen es deshalb (noch) nicht, diesen Menschen in Frieden gehen zu lassen.

Im Alltag ist es oft schwer, sich diese – nur scheinbar widersprüchlichen – Gefühle einzugestehen oder gar darüber zu reden. Die Umgebung erwartet von Ihnen, möglichst schnell wieder zu „funktionieren“.

Doch Sie spüren: Nun wäre es an der Zeit, inne zu halten und Ihrer Trauer Raum zu geben, sich selbst wieder wahrzunehmen und schließlich weiter zu gehen.

Die Kraft der Trauer nutzen, um selbst heil zu werden.

Die ursprüngliche, kraftvolle Umgebung, die wir für dieses Seminar wählen, bietet den Rahmen für mehrere Tage, in denen Wandlung geschehen kann: Verletztes darf heilen, Schuld, Angst und Wut erhalten ihren Platz. Ein innerer Friede kann allmählich wachsen.

In der Gemeinschaft von Menschen, die ebenso wie Sie selbst einen geliebten Menschen verloren haben, haben Ihre Gefühle Raum. In heilsamen Ritualen würdigen Sie das Gute und Schöne, das Sie mit diesem Menschen teilten. Dabei geht es nicht darum, ihn ganz loszulassen, vielmehr darum, die neue Form und Qualität Ihrer Liebe zu entdecken oder zu entwickeln.

An einem Ort, der Lebensfreude und Fülle ausstrahlt, fällt es leichter, sich selbst innere Zufriedenheit und Glück zu erlauben. Wir unterstützen Sie dabei, sich neu auszurichten und das wesentlich Eigene (wieder) zu finden, um Ihr Leben damit zu füllen.

Inhalte

- Anschauen, was ist: die eigene Trauer, Schuld, Angst, Wut, Verzweiflung, Erleichterung ...
- In Kontakt kommen mit mir und den anderen Teilnehmern
- Würdigung dessen, was mich mit dem Verstorbenen verbindet
- Loslassen von alten, belastenden Beziehungsideen
- Einen guten Platz für den Verstorbenen finden oder schaffen
- Neue Perspektiven entwickeln und deren Umsetzung vorbereiten

Methoden

- Vorgespräch mit einem der Seminarleiter
- Impulse in der Gruppe
- Einzelgespräche
- freie Zeit – Zeit allein
- Bewegung und Tanz
- Meditation
- Rituale
- Naturerfahrung
- familientherapeutische Betrachtungen
- Aufstellungen
- Entspannung und Wohlfühlen