

## LIEBE TRAUERENDE,

als betroffene Mutter bin ich bereits einen langen Trauerweg gegangen und weiß, wie wichtig es ist, der Trauer Raum zu geben. Und ich weiß um die Heilsamkeit des Innehaltens, der Achtsamkeit, der Meditation.

Seit 25 Jahren praktiziere ich Achtsamkeitsmeditation in der Tradition von Zen Meister Thich Nhat Hanh, seit 8 Jahren Vipassana-Meditation. Darüberhinaus bin ich MBSR Trainerin i.A., leite seit vielen Jahren ein Meditationsgruppe im Isartal und jedes Jahr ein Trauerseminar im EIAB (Europäisches Institut für angewandten Buddhismus)

Inspiriert von meinen spirituellen Lehrern, getröstet vom Dharma und begleitet von meiner Achtsamkeitspraxis durfte ich mich meiner Trauer zuwenden, Heilungsimpulse aufspüren und mich gestärkt wieder dem Leben öffnen.

Was mit geholfen hat wieder heil zu werden, möchte ich in diesem Trauerseminar an meine Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter weitergeben. Gesprächen und Rituale, sanfte Yoga- und Qi Gong-übungen, Meditation und Begegnungen mit der Natur begleiten uns durch den Tag und führen uns wieder in Verbundenheit mit uns selbst und unseren Kräften.

## SEMINAR- UND MEDITATIONSHAUS DOMICILIUM E.V.



Stiftung Domicilium e.V.  
Holzkirchener Str. 3  
83629 Weyarn  
Tel. (0 80 20) 90 48 51  
[www.meditationshaus-domicilium.de](http://www.meditationshaus-domicilium.de)

### SEMINARGEBÜHR:

200 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung  
Einzelzimmer:  
Doppelzimmer:

Bei einem Rücktritt nach Anmeldeschluss entsteht leider eine Ausfallgebühr.

Das Seminar beginnt am Montag, 2. Oktober 2017 um 12 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Mittwoch, 4. Oktober 2017 gegen 14 Uhr.

# SEMINAR FÜR TRAUERENDE

mit Yoga, Qi Gong und  
Meditation

vom 2. bis 4. Oktober 2017



... und jetzt?

 Zeit für Heilung

 Zeit für Hoffnung

 Zeit für uns

Mein Vater ist letztes Jahr gestorben, und nun meine Mutter ... ich fühle mich so allein auf dieser Welt.

Das ist nun mal der Lauf der Welt, das müssen wir alle einmal durchmachen.

Meine beste Freundin ist an Krebs gestorben ... ich denke jeden Tag an sie, sie stand mir am nächsten von allen Menschen.

Vor drei Jahren? Da wird es aber Zeit, dass du wieder ins Leben zurückkehrst.

40 Jahre verheiratet, und nun ist meine geliebte Frau gestorben ... es tut so weh, ich bin so einsam, ich vermisse sie so sehr.

Ach, 82 war sie? Da durfte sie aber wirklich sterben.

Wir kannten uns erst 3 Monate, und dann hatte er einen tödlichen Unfall... ich bin so verzweifelt, er war die Liebe meines Lebens.

Sei nicht traurig, du bist doch noch so jung, du wirst wieder einen netten Freund finden.

## UND JETZT?

 Schmerz darf sich wandeln,

 Trauer darf sich integrieren,

 Heilung darf sein!

## IN DIESER SITUATION MÖCHTE ICH SIE HERZLICH ZU EINEM TRAUERWOCHELENDE EINLADEN.

Vielleicht ist der Tod Ihres geliebten Menschen erst ein paar Wochen her. Ihr Leben scheint zu zerbrechen. Nichts ist, wie es einmal war.

Vielleicht liegt der Tod Ihres geliebten Menschen schon einige Jahre zurück. Für Sie nicht länger als ein Wimpernschlag. Jeder Tag bringt Erinnerungen.

Schmerzliche Erinnerungen.  
Kostbare Erinnerungen.  
Erinnerungen, die Sie gerne teilen möchten.

Im geschützten Rahmen einer Gruppe von Betroffenen wollen wir uns **Zeit nehmen**:

**Zeit nehmen** für uns, für unsere lieben Verstorbenen und für unsere Trauer.

**Zeit nehmen** für das, was uns bewegt und belastet, aber auch für das, was besser und anders werden darf.

**Zeit nehmen** zum Erzählen und Zuhören, zum Weinen und Schweigen, zum Lachen und Danken.



Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen haben.  
Ich freue mich auf Sie.

Ihre Isabel Schupp

Tel. (0 81 78) 58 46  
kontakt@isabel-schupp.de  
www.blauerfalter.de

## VERBINDLICHE ANMELDUNG

zum Seminar für Trauernde  
von Montag, 2. bis Mittwoch, 4. Oktober 2017  
Anmeldeschluss: 13. August 2017

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Hiermit bevollmächtige ich Isabel Schupp zur einmaligen Abbuchung der Gebühr für dieses Seminar:

Bankverbindung \_\_\_\_\_

IBAN, BIC \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

 **NAME DER/DES VERSTORBENEN:**

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Sterbedatum \_\_\_\_\_

Todesursache \_\_\_\_\_