

# Trauer und Achtsamkeit

**Seminar für Trauernde am 30.04. und 1.05.2018 in Freiburg**

## **Wir wollen uns**

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

**Zeit**, um gemeinsam Hilfe und Orientierung zu finden und Heilungsimpulse aufzuspüren.



Die erfahrene **Trauerbegleiterin Isabel Schupp** (*blauerfalter.de*) wird mit uns gemeinsam eineinhalb Tage lang auf eine besondere Art auf unsere Trauer schauen: die **Praxis der Achtsamkeit** wird uns dabei helfen, unserem Schmerz liebevoll zu begegnen und ihn anzunehmen, statt ihn zu verdrängen. Sie hilft uns, einen guten Platz für unsere geliebten Verstorbenen zu finden, statt sie loszulassen zu müssen.

Wir begleiten diesen Prozess mit **Achtsamkeitsmeditation und sanften Übungen aus Yoga und Qi Gong**. Diese unterstützen uns, unsere körperlichen und emotionalen Leiden zu lindern, unsere Kraft und das Vertrauen in ein freudvolles Leben dürfen wachsen.

**Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, ganz gleich welchen Alters und welchen Hintergrunds, die den Tod eines geliebten Menschen betrauern und sich für die Praxis des Innehaltens, der Stille und der Selbstfürsorge interessieren.**

## **Termin & Ort**

**Montag, 30. April** von 16-20 Uhr und **Dienstag, 1. Mai 2018** von 9-17 Uhr in der Urachstraße 40a, 79102 Freiburg (Räume der Hospizgruppe)

## **Kosten**

Bitte den Beitrag von **20€ für das Seminar** vorab an uns überweisen, nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine Bestätigungsmail mit der Kontoverbindung. Geld soll kein Hindernis sein, deshalb wende dich gerne an uns, falls du finanzielle Unterstützung brauchst.

## **Anmeldung**

Bitte bis zum 22.04. per E-Mail anmelden, die Plätze sind begrenzt. Auch bei Fragen kannst du dich gerne an uns wenden unter: **TrauerLebenFreiburg@web.de**.

**Wir danken ganz herzlich der AOK für die Förderung dieses Seminars!**

