

## Leitung



### **Barbara Denz, 1965**

Zertifizierte Trauerbegleiterin nach Lebensgrund GmbH, Coach für Heartmath und Yang Sheng, Dipl. Theologin und Dipl. Sozialarbeiterin.



### **Fernanda Vitello Hostettler, 1965**

Dipl. Fachfrau für Abschiedsrituale, Trauerfeiern sowie Trauerbegleitung nach Lebensgrund GmbH, lic.phil. Psychologin

## Ort

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, D-79283 Bollschweil

## Kosten:

Seminarkosten: 545 €

Unterkunft und Verpflegung (VP): 252 €

## Arbeits-Zeiten:

Montag, den 24.02.25, 13.30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

Dienstag, den 25.02.25, 9:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

Mittwoch, den 26.02.25, 9:00 Uhr bis 17 Uhr



## Auskunft und Anmeldung:

Barbara Denz

Tel: +49 761 48 08 777

[office@ueber-leben.eu](mailto:office@ueber-leben.eu)

Fernanda Vitello

Tel: +41 78 260 17 47

[www.fernandavitello.ch](http://www.fernandavitello.ch)

[info@fernandavitello.ch](mailto:info@fernandavitello.ch)

Trost finden und den Weg ins Leben wagen



Mit dem Verlust leben lernen



**«Trauer ist die Lösung, nicht das Problem»**

*(Chris Paul)*

### **Empfehlungen für die Teilnahme**

- Teilnahme erst ab ca. 3 Monaten nach dem Verlustereignis
- Um sich auf sich selbst konzentrieren zu können, empfehlen wir Paaren und Verwandten das Seminar getrennt zu besuchen.
- Unser Angebot ist kein psychotherapeutisches Angebot, ggfs. braucht es Rücksprache mit Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten.
- Unser Angebot ist konfessionell neutral und richtet sich an alle Menschen, die sich ihrer Trauer stellen möchten.

Wir führen mit jeder angemeldeten Person vor Beginn des Seminars ein telefonisches Vorgespräch.

**«Etwas bleibt gewiss:**

**Über die Trauer kommen wir nicht hinweg.**

**Wir können nur durch sie hindurchgehen,**

**um sie zu überwinden.**

**Der Weg in die Trauer ist,**

**so seltsam sich das zunächst anhören mag,**

**der Weg aus der Trauer heraus.»**

*(Antje Sabine Naegeli)*

## **Unsere Überzeugung**

Trauer ist eine natürliche und uns Menschen angeborene Fähigkeit, mit den unterschiedlichen Formen von Verlusten (Tod eines geliebten Menschen, Verlust von Gesundheit, Arbeitsplatz, Wunschbilder oder Lebensträume, ...) umzugehen. Sie überkommt uns mit Wucht und nicht immer können wir ihr den erforderlichen Raum geben. Oftmals kann die Trauer nicht den Ausdruck finden, die sie braucht, um sich in Kraft zu wandeln.

Trauer sucht nach Ausdruck – und dabei ist es egal, welche Art von Verlust wir erlebt haben und wann dies war.

## **Ziele des Trauerseminars:**

- die eigenen Trauergefühle verstehen und sie bejahen.
- der Trauer Ausdruck verleihen.
- mit dem Verlust leben lernen.
- eigene Ressourcen heben und diese stärken, damit sie als Kraftquellen dienen für das vor uns liegende Leben.
- wieder Boden unter den Füßen spüren und ein Leben mit Perspektive eröffnen.

## **Wie wir im Trauerseminar arbeiten:**

- Durch Rituale, innere Bilderreisen, Austausch in der Gruppe und kreatives Arbeiten können Sie Ihrer Trauer Ausdruck geben.
- Hinweise zum besseren Verständnis Ihrer Trauerreaktionen und wegbegleitendes Gespräch ermöglichen Erfahrungen des Gehaltenseins, von Trost und neuer Sinnfindung.