

# Tagesseminar „Mein Weg aus der Trauer“

Wie trauern?

Trauern ist mehr als nur traurig sein. Dieses Gefühl erfahren wir nicht nur beim Tod eines lieben Menschen, sondern auch bei Krankheit, Scheidung, wenn Kinder ausziehen, traurige Kindheit, wenn Eltern alt werden usw. Trauer, Verlust, Zerrissenheit, Verzweiflung und Schuldgefühle wühlen uns auf, ziehen uns den Boden unter den Füßen weg. Oftmals findet dieser Ausnahmezustand nur im Innern statt, gegen Aussen wird versucht, normal zu funktionieren. Die Lebensfreude geht verloren.

- Inhalte:** Welche Trauergefühle blockieren mein Leben?  
Was brauche ich, um diese Trauergefühle zu heilen?  
Wie finde ich den Weg zurück ins Leben?
- Zeit:** 09.00 bis ca. 17.00 Uhr
- Ort:** 3652 Hilterfingen, Burechgasse 5a
- Kosten:** Fr. 180.-
- Mitnehmen:** Schreibutensilien
- Mittagsverpflegung:** jedes bringt einen kleinen Imbiss mit und wir essen gemeinsam
- Kursbestätigung:** Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Kursbestätigung
- Kursleiterin:** Anita Finger

An diesem Seminartag können alle Personen teilnehmen, die sich mit ihrer eigenen Trauer befassen möchten. Menschen in therapeutischer oder psychologischer Behandlung bitte ich um vorherige Absprache (Therapeut/in, Kursleiterin).

Ich arbeite in Kleingruppen (4 - 6 TN). Eine Anmeldung ist verpflichtend und wird von mir bestätigt.

\*\*\*\*\*

## Anmeldung für das Tagesseminar „Mein Weg aus der Trauer“

Name, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Geb. Datum: .....

Kursdatum: .....

E-Mail-Adresse: .....

Telefon: .....

Unterschrift: .....

oder direkt unter [www.wietrauern.ch](http://www.wietrauern.ch)

**Anita Finger, Brurechgasse 5a, 3652 Hilterfingen, 079 304 45 10**  
**[www.wietrauern.ch](http://www.wietrauern.ch); [info@wietrauern.ch](mailto:info@wietrauern.ch)**