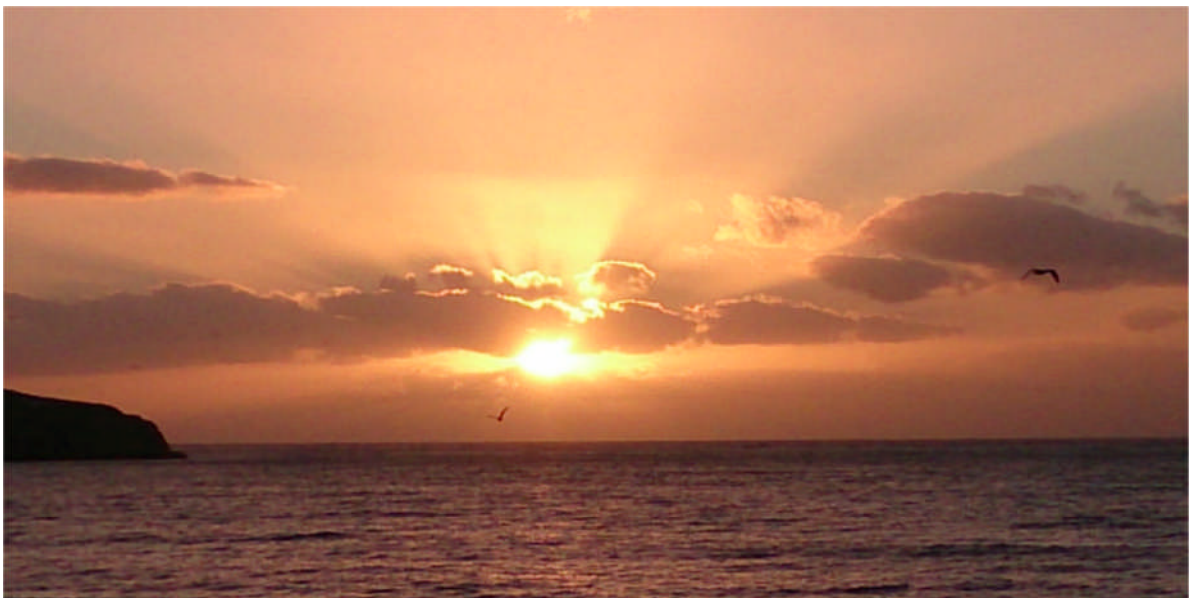


Trauer hat viele Gesichter



Ein Seminar für Trauernde, die einen lieben Menschen verloren haben.



Sechs Mal am Mittwoch, jeweils 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr:

11. Mai, 25. Mai, 22. Juni, 24. August, 7. September,
21. September 2016

Alterszentrum Senesca, Maienfeld

PROGRAMM

Trauern ist mehr als traurig sein – und sieht bei jedem Menschen anders aus: mehr oder weniger nach aussen gerichtet und sichtbar, von kürzerer oder langer Dauer. Trauern ist heilsam und wichtig für die Verarbeitung eines Verlustes.

Alle, die einen nahen Menschen verloren haben, müssen sich neu im Leben zurecht finden. Der Alltag, der nun anders ist, das weitere Umfeld, das selbst den Verlust zu verarbeiten hat oder möglichst schnell wieder zur Tagesordnung übergehen möchte, eigene Gefühle, die man nicht einordnen kann – all dies ist anspruchsvoll.

In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, im Kontakt mit dem eigenen Trauern zu sein, Schritte im Prozess begleitet zu tun, sich in einer unterstützenden Umgebung mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und eigene Erfahrungen mit anderen zu teilen. Fachinputs helfen, das eigene Erleben einzuordnen. So geben Sie der Trauer einen Raum, der vielleicht im Alltag zu kurz kommt. Die Auseinandersetzung mit sich in einem wertschätzenden und unterstützenden Rahmen trägt dazu bei, eine neue Basis für das eigene Dasein zu finden. Dazu gehört, eigene Ressourcen und Kraftquellen zu erkennen und aufzubauen. Es tut gut, mit seinen Gedanken und Gefühlen nicht allein zu sein.

Inhalte:

- Was heisst Trauern?
- Unterschiedliche Gefühle als Teil der Trauer
- Eigene Bilder entwickeln: „mein“ Trauern verstehen und annehmen
- Blick zurück: Erinnerungen
- Wenn nichts mehr ist, wie es war – wie ist es dann jetzt?
- Ausblick: Was steht an?

Teilnehmer zwischen 6 und 12 Personen

Seminarleitung Dr. Sina Bardill Arn, Scharans
Psychologin FSP, Supervisorin & Coach BSO,
selbständig tätig seit 2003 (www.gestaltungs-raum.ch)



Langjährige Erfahrung als Beraterin in der Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren und Teams sowie in der Erwachsenenbildung (Leitung von Seminaren und Workshops)

Absolventin des interdisziplinären Lehrgangs „Palliative Care“ (Palliative Care und Organisationsethik, Meilen)

ANMELDUNG

Kosten CHF 200.-
GönnerIn und Mitglieder CHF 150.–

Der Betrag muss bis 11. Mai auf das Konto von palliative gr,
GKB Chur, CH 61 0077 4010 1082 0960 0 / PC70-216-5 überwiesen werden.

Seminarort
Alterszentrum Senesca, Maienfeld, Törriweg 5, 7304 Maienfeld
<http://map.search.ch/senesca-alterszentrum-b%C3%BCndner-herrschaft,Maienfeld,T%C3%B6rriweg-5>

Anmeldefrist
Bis am 15. April mittels Talon oder per mail an: info@palliative-gr.ch

Präsident palliative gr Geschäftsstelle palliative gr
Dr. med. Thomas Wieland Monika Lorez-Meuli

Anmeldetalon (6 Abende)

Name/Vorname

Adresse

PLZ / Ort

E-Mail

Sind Sie Mitglied oder GönnerIn? Ja Nein