

## KREATIVE LEBENS- UND TRAUERSEMINARE

### LOSLASSEN HEISST ANNEHMEN - Basisseminar

**Trauer** Wir alle erleben im Laufe unseres Lebens, Schicksalsschläge, Abschiede und Verluste. Wir kommen dabei mit schmerzlichen Gefühlen in Kontakt, die uns in unserem ganzen Wesen erfassen. Im Fühlen, Denken und Handeln kann alles durcheinander geraten, so dass wir den Boden unter den Füßen verlieren.

Es können aktuelle oder zurückliegende Ereignisse sein, die uns traurig machen. Vielfältige Lebenssituationen, nicht nur der Tod, verlangen betrauert zu werden. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust und gehört zur seelischen Grundausstattung eines Menschen, um mit der Vergänglichkeit und den Unzulänglichkeiten des Lebens umzugehen. Doch wohin mit diesen Gefühlen? In unserer hektischen Zeit, bleibt wenig Raum und Verständnis dafür. So wird die Trauer vertröstet, verbannt und sogar als krank bezeichnet. Wenn wir unsere Trauerfähigkeit nicht entwickeln konnten oder in Trauerprozessen behindert wurden, wird wertvolle Lebensenergie blockiert.

Trauer mit all ihren vielfältigen Facetten ist ein Reichtum, ein heilsames und natürliches Geschenk. Wut, Verzweiflung, Protest, Tränen und auch Liebesgefühle, möchten gesehen, gehört, gefühlt und verstanden werden.

GELEBTE TRAUER BRINGT NEUE KRAFT.

- Zielgruppe**
- Sie haben einen geliebten Menschen verloren durch Tod, Trennung oder Scheidung
  - Sie haben ein Kind verloren, eine Fehlgeburt erlitten, ein ungeborenes Kind zu betrauern oder leiden unter Kinderlosigkeit
  - Sie erlebten Verlust von Gesundheit und Jugendlichkeit
  - Sie erlebten Verlust von Arbeit, von Heimat
  - Sie haben ein geliebtes Tier verloren
  - Sie fühlen eine alte Kindheitstrauer oder eine unerklärliche, unfassbare Traurigkeit
  - Sie möchten sich von Idealen oder Wunschvorstellungen verabschieden
  - Sie sind in Ihrem Tätigkeitsfeld oft mit Trauer und schweren Situationen belastet und werden dadurch mit ihrer eigenen Trauer konfrontiert

NEUES ENTSTEHT, WENN ANDERES DAFÜR GEHT.

SO, WIE DER FRÜHLING DEM WINTER FOLGT.

**Angebot und Weg** In dem wohlwollenden und unterstützenden Rahmen einer Solidargemeinschaft können Sie sich Raum nehmen, Ihre natürliche Trauer zu zulassen. Sie haben die Möglichkeit, einen guten, liebevollen Abschied zu nehmen und darin die lebensbejahende Kraft der Trauer zu entdecken. Damit bleiben Sie in lebendigem Austausch mit sich und andern. Auch alte, erstarrte oder aufgestaute Gefühle können wieder ins Fließen kommen. So ist Weiterentwicklung möglich und ein hoffnungsvoller Schritt getan für einen Neubeginn.

# eigen:art

**Arbeitsweise** Wir arbeiten mit kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, dem Einbezug der Natur, Ritualen, Symbolarbeit und Bilderreisen. Kreative Medien wie Malen und Schreiben bringen heilsame Erfahrungen.

**Leitung:**

**Andrea Oertle Frölich** lic.phil. Archäologin, Myroagogin© Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH, Supervisorin EGIS, in eigener Praxis tätig in Basel, Zürich und Weissenburg-Berg

- Kreative Lebens- und Trauerbegleitung
- Lebensarchäologie, Persönlichkeitsentwicklung
- Supervision, Coaching, (Einzel, Team und Gruppen)
- Paarberatung, -seminare
- Einzelbegleitungen und Seminare in der Natur und im Garten
- Co-Autorin des Buches «Drei Schritte zum Paardies - Frieden finden zu zweit»

**Nähere Auskunft** eigen:art, Praxis für Beratung | Supervision | Coaching in Basel, Zürich und Weissenburg Unterhaus,  
3764 Weissenburg-Berg, Tel. 0041 (0)33 783 28 75  
[www.afroelich.ch](http://www.afroelich.ch) / [www.pandrea.ch](http://www.pandrea.ch)

**Gudrun Grebu** dipl. Sozialpädagogin HFS Basel, Myroagogin© Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH, Erwachsenenbildnerin SVEB, in eigener Praxis tätig in Basel

- Kreative Lebens- und Trauerbegleitung
- Coaching und Beratung für persönliche und berufliche Anliegen
- Fachberatung Trauer, Vorträge
- Persönlichkeitsentwicklungsseminare in der Natur
- Illustratorin von „Die Welt ist voll von halben Enten“ (Jorgos Canacakis)

**Nähere Auskunft** Praxis  
Strassburgerallee 21,  
4055 Basel, Tel. 0041 (0)61 381 98 56  
[www.grebu.ch](http://www.grebu.ch) / [www.blick-wechsel.ch](http://www.blick-wechsel.ch)

**Teilnahme** Nach einem aktuellen einschneidenden Ereignis, empfehlen wir die Teilnahme an einem Seminar erst nach etwa 3 - 6 Monaten. Einzelbegleitung ist jederzeit möglich. Falls Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, bitten wir Sie, die Teilnahme zu besprechen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Paaren, Freunden und Verwandten empfehlen wir ein getrenntes Trauerseminar.

**Weitere Informationen** SIEHE BEIBLATT. Falls diesem Flyer keines beiliegt, informieren Sie sich bitte unter den aufgeführten Telefonnummern oder Webseiten.