



Mecklenburg-Vorpommern | Thüringen

Waldbaden & Wahrnehmung in der Trauer - Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen

Der Kurs richtet sich an alle, bei denen das Thema "Trauer" in irgendeiner Weise gerade präsent ist.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 10-14 Teilnehmer*innen | 599,00 €
inkl. Materialien zzgl. Unterkunft mit VP und Anreise

Der Kurs richtet sich an alle, die aktuell mit dem Thema „Trauer“ konfrontiert sind. Dies kann den Verlust eines geliebten Menschen oder die Begleitung eines Pflegefalls betreffen. Es ist auch sinnvoll, sich im Vorfeld mit Abschied und Trauer auseinanderzusetzen, um in stressigen Momenten besonnen handeln zu können.

Trauer zeigt sich in vielen Facetten: der Verlust eines geliebten Haustiers, Traurigkeit über verpasste Chancen, Verlust der Lebensfreude oder der Abschied eines Freundes. Auch Trennungen oder Scheidungen bringen oft großes Leid mit sich und werden in der Stress-Skala dem Tod gleichgesetzt. Oft erscheint es einfacher, diese Situationen zu überspielen, statt sich mit ihnen auseinanderzusetzen.



INHALTE

- > Ruhe in Frieden – oder nicht?:
Die Bedeutung der offenen Auseinandersetzung mit Trauer.
- > Aus der Talsohle finden:
Strategien zur Bewältigung von Krisen.
- > Stufen der Trauer:
Verständnis der Trauerphasen und Selbsthilfe-Konzepte.
- > Umgang im Alltag
- > Übungen für schwere Zeiten
- > Austausch mit anderen Betroffenen
- > Hilfen für den Alltag

