

# Trauern und Genießen

*Schließt sich das nicht aus? Nein!*

Ein stärkendes Wochenende für Trauernde am Meer



Vor einiger Zeit ist ein geliebter Mensch an Ihrer Seite gestorben? Dann haben Sie Trauer erlebt und mussten feststellen, wie sehr sich Ihr Leben verändert hat. Im Trauerprozess wurden Sie von Wellen der Trauer erschüttert und neue Fragen drängten sich auf. Aber Sie haben auch Unterstützung erfahren, andere Betroffene kennengelernt und Kraftquellen entdeckt, denn zum Trauern dürfen auch gute Erfahrungen durch Innehalten und Gespräche gehören, um aufzutanken.

Wenn Sie Ihre Erfahrungen nach einer Trauerbegleitung - allein oder in der Gruppe - auffrischen und vertiefen möchten, können Sie sich an diesem Wochenende am Meer erholen und mit anderen Trauernden in kleiner Runde mit maximal acht Teilnehmenden austauschen. In 8 ganz unterschiedlichen Einheiten zwischen 60 und 90 Minuten werden wir uns außerdem Kraftquellen und Ressourcen zuwenden, um Ihren weiteren Weg zurück ins Leben zu unterstützen. In den Gruppeneinheiten arbeiten wir mit kreativen und systemischen Methoden sowie basalen Körperübungen.

Es wird Raum für Ihre Wünsche und Themen, Zeit für neue Erfahrungen sowie Zeit für Entspannung und Genuss geben. Dabei werden wir die Natur - also den nahen Strand und das Meer - einbeziehen. Denn nirgendwo erholen sich Menschen - Trauernde eingeschlossen - schneller und intensiver als in der Natur.

**ZEITRAHMEN** Freitag, 21. Oktober 2022, 16.00 Uhr - Sonntag, 23. Oktober 2022, 14.00 Uhr

**KOSTEN** **399 EUR** im Preis enthalten sind

- EZ / Dusche und WC
- 2 x Übernachtung
- 2 x Halbpension
- Seminargebühr

## **BEGLEITUNG**

An diesem Wochenende werden Sie von zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen unterstützt:

### ***Barbara Bischof***

Dipl. Psychologin, Supervisorin und Coach  
und nach eigener Trauererfahrung als Witwe  
seit 7 Jahren als Trauerbegleiterin in Hamburg  
und Umgebung tätig.

### ***Marion Schenk***

Dipl. Betriebswirtin, Supervisorin und Coach,  
Systemische Beraterin und als Suizid-Hinter-  
bliebene seit 13 Jahren als Trauerbegleiterin  
in Lübeck und Umgebung tätig.

## UNTERKUNFT

Das HAUS AM MEER - eine historische Gründerzeitvilla - liegt am 6 km langen Sandstrand im Ostseebad Kühlungsborn. Sie wohnen im Einzelzimmer, wobei sich 2 Wohneinheiten ein gemeinsames Badezimmer mit Dusche und WC teilen. Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden, Fahrgemeinschaften sind möglich.

## VERPFLEGUNG

Im Preis enthalten sind Frühstück und Abendessen sowie Getränke und Snacks.  
Vegetarische Gerichte und glutenfreie Verpflegung sind möglich

## ANMELDUNG

Nach Anmeldung und schriftlicher Zusage sowie Ihrer Überweisung der Anmeldegebühr in Höhe von 199 EUR ist Ihre Anmeldung verbindlich. Die Anmeldegebühr und den Restbetrag - bis 31.07.2022 - bitten wir zu überweisen auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck, IBAN DE12 2305 0101 0160 2075 28  
BIC NOLADE21SPL



Falls Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.  
Wir freuen uns auf Sie und das gemeinsame Wochenende !

## KONTAKT

### **Barbara Bischof**

Tel. 0179 - 139 990 24  
Mail [b.bischof@gezeiten-coaching.net](mailto:b.bischof@gezeiten-coaching.net)  
Web [www.gezeiten-coaching.net](http://www.gezeiten-coaching.net)



### **Marion Schenk**

Tel. 0151 - 236 071 14  
Mail [info@luebeck-horizont.de](mailto:info@luebeck-horizont.de)  
Web <https://luebeck-horizont.de>

