

# Trauern und Genießen

Schließt sich das nicht aus? Nein!



## Ein stärkendes Wochenende für Trauernde mitten in der Natur

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

Wenn Sie diese guten Erfahrungen vertiefen oder diese jetzt in ihrem Leben etablieren möchten, ist das Wochenende eine perfekte Gelegenheit dazu. Sie können sich vom Alltag erholen, mit anderen Trauernden in kleiner Runde mit maximal 8 Teilnehmenden austauschen. In 8 ganz unterschiedlichen Einheiten zwischen 60 und 90 Minuten werden wir uns außerdem gemeinsam 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 können wir die Natur, den nahen Wald - mit Barfußpfad, Brunsberg, Höllenschlucht und Heidschnuckenweg - einbeziehen und wir hoffen, dass dieses Mal das Wetter mitspielt! Denn nirgendwo erholen sich Menschen - Trauernde eingeschlossen - schneller und intensiver als in der Natur.

**ZEITRAHMEN**    **Freitag, 20. September 2024, 16.00 Uhr - Sonntag, 22. September 2024, 14.00 Uhr**

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

- 2 x Übernachtung im EZ m. WB
- eigene Etage mit Zi, WC, D und Kü
- 2 x Vollpension
- 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-Hinterbliebene seit 13 Jahren als Trauerbegleiterin in Lübeck und Umgebung tätig.



## UNTERKUNFT

Das Haus Heideruh - 1926 entstanden zur Erholung und zum Kraft schöpfen - liegt in der Nordheide, nahe Buchholz, mitten im Wald. Sie wohnen im Einzelzimmer mit Waschbecken und 3 Wohneinheiten teilen sich jeweils Dusche und Toilette. Außerdem steht uns eine eigene Küche zur Verfügung. Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden, das Bilden von Fahrgemeinschaften vorab ist nach Absprache möglich.

## VERPFLEGUNG

Vollverpflegung mit hausgemachten und qualitativ hochwertigen Produkten von regionalen Lieferanten. Allergien und Unverträglichkeiten, vegetarische oder vegane Ernährung werden berücksichtigt.

## 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 02.08.2024 - bitten wir zu überweisen auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck, IBAN DE12 2305 0101 0160 2075 28, BIC NOLADE21SPL, Kontoinhaberin Marion Schenk.



Falls Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.  
Wir freuen uns auf Sie / Dich 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>

