

# **„Mein Lebenskompass – vom aktiven Trauerprozess zur Selbstliebe & Resilienz“**

*Effizient und zeitnah zur inneren Ruhe, Liebe und Integration nach dem Verlust eines Menschen....*

## **Beschreibung und Zielgruppe:**

Dieses 3 tägige Intensivseminar richtet sich an Menschen die sich aktiv mit einem Trauerprozess in ihrem Leben beschäftigen und nach einer kompakten effektiven Unterstützung suchen. Wir sehen Verluste zum einen als eine der schmerzhaftesten Erfahrungen an, die Menschen durchleben können, zum anderen sehen wir es als große Chance der eigenen „Ent-Wicklung“.

An was habe ich mich eigentlich bislang festgehalten? Wie kann ich mich selbst dahin entwickeln das ich den Trost, die Liebe und den Halt den ich vielleicht in einem anderen Menschen gefunden habe auch in mir selbst erkunden kann. Trauer muss nicht immer lange dauern wenn man weiß wie man sich selbst kennt und ganzheitlich stabilisieren kann.

Der Fokus in diesem Seminar liegt darauf, das emotionale Erleben sowie die körperliche „Präsenz“ über die Balance des Nervensystems wieder in Einklang zu bringen.

## **Inhalt:**

- Betrachtung des aktuellen Verlustes
- Theorie zu „Was ist ein Verlust – wie wird dieser erlebt“
- Analyse der Verlust-Biographie und Erkenntnisse
- Systemische Aufstellungsarbeit „zum aktuellen Verlust - Verlust trifft Selbstliebe“
- Systemische Aufstellungsarbeit mit dem Verstorbenen
- Mediationen aktiv und entspannend
- Spiritualität – was ich glaube das nährt mich – „Wie sehr glaube ich an mich?“
- Intensive Atemtherapie
- Eine eigene Vision entwickeln
- Tee – Zeremonie

## **Ziel:**

Trauerprozesse zeitnah in das eigene Leben zu integrieren und die eigene Lebenszeit trotz verankerter Erinnerungen kraftvoll in Selbstliebe zu gestalten....

**Ort: Belgien [www. heerlijckyt.org](http://www.heerlijckyt.org)**

**Kosten:** 1500,00€ ohne Anreise, Übernachtung und Verpflegung

