

# TRAUER TRAUM



*Lerne mit deinem Schmerz umzugehen*

**An sechs Abenden erfährst du, wie du mit deiner Trauer und mit Abschied umgehen kannst. Entwickle neue Perspektiven und Lichtblicke für dein Leben, finde Halt und stärke deine Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten.**

*Für mehr Energie und Lebensfreude*

Mittels Körper- und Wahrnehmungsübungen, Bildbetrachtungen, Meditationsreisen sowie kreativ-gestalterischen Elementen kannst du deinem Schmerz und deinen inneren Blockaden begegnen, zurück in deine Kraft kommen und wieder zu mehr Lebensfreude finden.

*Trauerst du um ...*

- einen (verstorbenen) Menschen / ein Tier,
- eine Beziehung oder um ein Arbeitsverhältnis,
- einen Lebensabschnitt (z.B. Auszug der Kinder, Rentenbeginn, Umzug),
- einen Verlust von Fähigkeiten (z.B. durch Unfall oder Krankheit)?

*Der TrauerRaum ist für dich, wenn du ...*

- Methoden und Übungen erlernen möchtest, die dich in deinem Trauerprozess unterstützen.
- ein Abschluss und Ende finden willst, um weiterzugehen.
- lernen möchtest, deinen Schmerz umzuwandeln, um dein Leben wieder mit mehr Freude und einer neuen Richtung anzugehen.



## Du wirst begleitet von



Roxana Tesch

*"Mit meiner sanften und kraftvollen Art begleite ich dich und folge dir neugierig und einfühlsam dabei, wie du deine Grenzen und deinen inneren Raum entdeckst."*

- Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin
- Heilpraktikerin
- Körperpsychologische Prozessbegleiterin i.A. (Catlike Freiburg)



Nicola Krümtünger

*"Aufmerksam, neugierig und feinfühlig begleite ich dich in deinem Trauerprozess zu mehr Sinnhaftigkeit und Lebensfreude."*

- Diplom-Pädagogin
- Systemische Therapeutin (DGSP)
- Körperpsychologische Prozessbegleiterin (Catlike Freiburg)

### 6 Termine mittwochs

12.10.2022    23.11.2022  
26.10.2022    07.12.2022  
09.11.2022    21.12.2022

jeweils 19 bis 21 Uhr

### Ort

Guntramstr. 5  
79106 Freiburg

### Preis

150 € bis 210 €  
nach Selbsteinschätzung  
für alle 6 Termine

## Kontakt und Anmeldung

trauerraum@posteo.de  
Nicola: 0175 3313759  
Roxana: 0163 3126716

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 6 - 8 Personen.

