

# **Der Trauer ganzheitlich begegnen - Ein Nachmittag für Trauernde**

2019-12-19 21:25

Trauer ist ein Geschehen, das den Menschen auf allen Ebenen seines Seins trifft, körperlich, geistig und seelisch.

Körperlich fühlen Sie sich vielleicht müde, abgeschlagen, antriebslos, appetitlos oder Sie haben nicht erklärbare Schmerzen.

Seelisch fühlen Sie sich einsam, verzweifelt, zerschlagen, hoffnungslos, vielleicht haben Sie manchmal sogar den Wunsch auch zu sterben.

Auf der geistigen Ebene kann es sein, dass sich Ihr Leben leer und sinnlos anfühlt und Sie den Eindruck haben, die Orientierung zu verlieren.

Man weiß aus der Hirnforschung, dass es für die Verarbeitung von Trauer gut ist, der Trauer auf allen Ebenen des Seins und mit allen Sinnen zu begegnen.

Daher lade ich Sie ein zu einem Nachmittag mit Gespräch, Entspannungs-, -Atem- und leichten Bewegungsübungen aus dem Qigong und einer Phantasiereise mit anschließendem Austausch.

Am Mittwoch, den 15. Januar 2020, um 16 Uhr

und am Mittwoch, den 5. Februar 2020, um 16 Uhr

im Gemeindehaus der Christuskirche  
Ein Angebot des Kirchenkreises Bremerhaven  
Anmeldung erforderlich  
über das Ev. Beratungszentrum bei Karin Keller-Suhr  
Tel.: 0471 / 3 20 21