

Der Trauer ganzheitlich begegnen

2019-07-31 15:20

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 gibt es im Kirchenkreis das Angebot zu einem Nachmittag mit Gespräch, Entspannungs-, Atem- und leichten Bewegungsübungen aus dem Qigong und einer Phantasiereise mit anschließendem Austausch.

Am 21.8.2019 um 16.00 Uhr

und am 25.9.2019 um 16.00 Uhr

im Gemeindehaus der Christuskirche

Ein Angebot des Ev. Kirchenkreises Bremerhaven

Anmeldung erforderlich über das Ev. Beratungszentrum

Bei: Karin Keller-Suhr

Tel.: 0471 | 3 20 21