

#### Dauer

Freitag 15.30 Uhr bis  
Sonntag ca 16.00 Uhr

#### Kosten

345,00 €  
Zuzüglich 2 Übernachtungen mit Voll-  
pension im jeweiligen Seminarhaus.

**Seminarort und Preise sowie die jeweils  
aktuellen Termine entnehmen Sie bitte  
dem Beiblatt oder meiner Homepage:  
www.patrizia-pichler.com**

Wer das Seminar einmal besucht hat,  
kann es jederzeit zum halben Preis wie-  
derholen und den Raum zum Abschied  
Nehmen immer wieder neu nutzen!

#### Assistenzen

Kreative Lebens- und Trauerbeglei-  
tung ist ein lebendiger, schöpferischer  
Prozess der auch vom Austausch und  
von immer wieder neuen Impulsen  
lebt. Deshalb werden die Seminare von  
Menschen aus unterschiedlichen Berei-  
chen wie Musik, Psychotherapie, Tanz  
oder Naturpädagogik begleitet, die Ihre  
Talente und Kompetenzen mit uns teilen  
und uns im Seminar unterstützen.



**Seminarleitung**  
Patrizia Pichler

Begleitung im Lebensprozess

Diplomkrankenschwester  
Lebens- und Sozialberaterin  
Fachreferentin für Palliative Care und  
Hospizarbeit  
Diplomierte Trauerbegleiterin  
(MYROAGOGIK® nach Dr. J. Canacakis)  
Trauma-Arbeit „Somatic Experiencing“  
(nach Peter Levine)



**DGKS Patrizia Pichler**  
Begleitung im Lebensprozess

Praxis für Trauma-Arbeit  
und Trauerbegleitung

Telefon +43 (0)664/5609212  
info@patrizia-pichler.com  
www.patrizia-pichler.com

die Kriebelcheerin\* Illustration © iStock, Foto © RRF - Fotolia.com

Für eine Kultur des Fühlens.



## Lebendig trauern – kraftvoll leben Basisseminar Trauerumwandlung

**DGKS Patrizia Pichler**  
Begleitung im Lebensprozess

Praxis für Trauma-Arbeit  
und Trauerbegleitung

**Trauer ist eines unserer stärksten Lebens-Gefühle und eine heilsame Reaktion auf Verluste. Ihr Ausdruck hilft uns Klarheit und neuen Lebensmut zu finden.**

#### **Seminarinhalte**

Im Laufe unseres Lebens erfahren wir immer wieder Schicksalsschläge und Verluste. Wir müssen Abschied nehmen von geliebten Menschen, Orten, Lebensphasen, Hoffnungen, Wünschen, nicht gelebten Möglichkeiten, idealen Lebensentwürfen und vielem mehr. Dies tut weh, macht traurig, verzweifelt, hoffnungslos, zornig, starr und oft einsam. Wenn Ausdrucksmöglichkeiten und geeignete, geschützte Räume und Rituale fehlen, erschweren Gefühle wie, Angst, Wut, Schuldgefühl, Scham, Verzweiflung, Ohnmacht, Orientierungs- und Sinnlosigkeit unser Dasein. Das kann soweit gehen, dass sogar unsere körperliche Befindlichkeit stark beeinträchtigt wird. **Ohne angemessenen Ausdruck für unser schmerzhaftes Erleben bricht in unserem Denken, Fühlen und Handeln ein Trauerchaos aus, das uns häufig lähmt.**

#### **Lebendig Trauern**

Lebendig Trauern erzeugt die Kraft, diese Lähmung in Bewegung umzuwandeln. Dies führt durch den Schmerz hindurch zu neuem Lebensmut.

#### **Raum zum Abschied-Nehmen**

Im Basis-Seminar „Lebendig trauern – kraftvoll leben“ finden Sie einen sicheren, klar strukturierten, heilsamen Raum zum Abschiednehmen. Geschützt und getragen in einer Gemeinschaft erfahren Sie Trauer als lebendigmachenden Impuls, der Ihnen den Weg zu neuer Lebensfreude und Lebenslust zeigt. Sie erfahren Wertschätzung und erleben, dass Sie mit Ihren Gefühlen der Trauer nicht allein sind.

#### **Ziel des Seminars**

Sie finden wieder Vertrauen in die natürlichen Lebenszyklen und verfeinern Ihr Gefühl für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Sie erfahren wie wohltuend wirksames Abschiednehmen und kreativer Ausdruck von Trauer sein kann. Sie erleben Entlastung in Ihrer eigenen Gefühlswelt, weil sie lernen Ihren Empfindungen und Gefühlen zu vertrauen und diesen Namen und Ausdruck zu geben. Dabei können Sie erfahren, wie sich Ihre Gefühle wandeln, und Sie sich wieder heil und ganz erleben. Es entsteht ein neuer, freier Raum für kreative Lebensgestaltung.

**„Der Moment in dem die Wunde bewusst wird, ist auch der Moment in dem sie zu heilen beginnt“**

M. J. Egarter

#### **Methoden**

Da Trauer keine Krankheit ist, hat das Seminar keine therapeutische Ausrichtung sondern gestaltet sich als Entwicklungsreise für die eigenen Gefühle. Unter Einbeziehung aller Sinne erlernen Sie kreative Ausdrucksmöglichkeiten für Ihre vielfältigen Trauergefühle. Unterstützt durch Rituale, Musik, Geschichten, symbolische Handlungen und Dialoge sowie gestalterischen und körperlichen Ausdruck gewinnen Sie Boden unter den Füßen und erfahren, wie sich Ihre Trauergefühle in schöpferische, lebendige Kraft verwandeln.

#### **Für wen ist das Seminar?**

Sie sind öfters traurig gestimmt und wissen nicht warum?

Sie fühlen sich durch Trauer, ein schweres Schicksal oder eine akute Lebenskrise belastet?

Sie wünschen sich einen geschützten Ort, wo Sie sich angenommen fühlen und Möglichkeiten erhalten Ihre Trauer auszudrücken?

Sie sind in einem Berufsfeld tätig, in dem Sie mit Tod und Sterben konfrontiert sind und Menschen in Verlust- und Krisensituationen begleiten?

Sie wollen sich vor Überforderung und Ausgebrannt-Sein schützen?

#### **Empfehlungen zur Teilnahme**

Im Falle eines konkreten punktuellen Verlustereignisses wird die Teilnahme am Seminar erst 3 – 6 Monate nach diesem empfohlen. Eine mittlere physische und psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Wer sich aktuell in Behandlung befindet sollte sich mit der ärztlichen oder therapeutischen Bezugsperson besprechen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Teilnehmenden übernachten im Bildungshaus.

**Auf Wunsch ist eine Beratung vor dem Seminar möglich, gegebenenfalls ist sie sogar empfehlenswert (auch per Telefon möglich).**

**Melden Sie sich bitte per Mail, telefonisch oder schriftlich bei untenstehender Adresse an. Auf Ihre Anmeldung erhalten Sie eine verbindliche Bestätigung samt Rechnung.**

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

**DGKS Patrizia Pichler  
Begleitung im Lebensprozess**

**Telefon +43 (0)664/5609212  
info@patrizia-pichler.com  
www.patrizia-pichler.com**