

Abschied nehmen – Innehalten – Loslassen – Aufbruch zu Neuem

In unserem Leben werden wir immer wieder mit Abschieden konfrontiert, sei es von einem geliebten Menschen, der Gesundheit, einer Partnerschaft, einem Lebensabschnitt, weil die Kinder außer Haus sind, einem Job oder vielleicht von Lebensgewohnheiten. Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Trauer, Einsamkeit und Hilflosigkeit begleiten uns dabei. In diesem Workshop wollen wir uns auf eine Reise begeben, um Abschied zu nehmen, das Verlorene zu würdigen, Loszulassen und sich dem Leben wieder zu öffnen, um einen Neubeginn zu wagen.

- Dieser Tag ist eine Einladung innezuhalten und für sich selbst gut zu sorgen.
- Sich Zeit für sich selbst zu gönnen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Kraftquellen im Alltag erkennen und persönliche Ressourcen nutzen.
- Innere Klarheit finden, um den Alltag zu meistern.
- Zur inneren Ruhe gelangen und wieder neue Lebensenergie bekommen.
- Kraft tanken für die neuen Herausforderungen Ihres Lebens.
- Stärken des eigenen Selbstwertes.

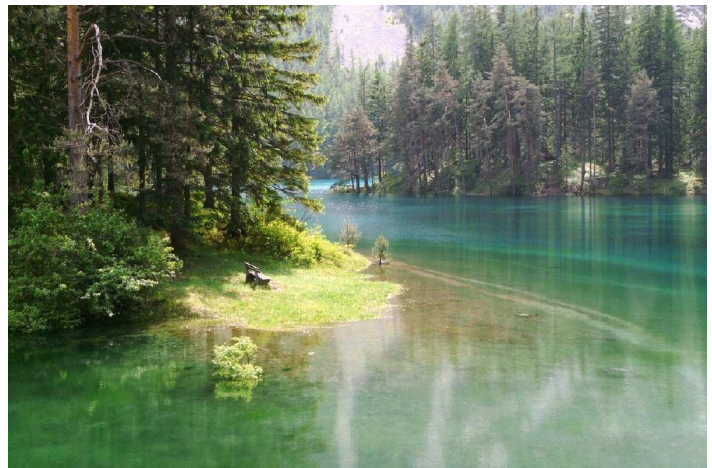
Methoden

- Rituale entwickeln
- gemeinsamer Austausch
- Ressourcenorientierte Übungen
- Spielerisch Neues ausprobieren

Termin: auf Anfrage

Dauer: 12 Stunden

Kosten: 160,- €



Ihre Trainerinnen:



Tamara Gunacker

Trainerin
Lebens- und Sozialberaterin
Diplomierte Erwachsenenbildnerin

✉ t.gunacker@gmx.at

☎ 0699 / 81 27 20 78

🌐 <http://www.vitafamily.at/tamaragunacker.html>



Barbara Mattl

Lebens- und Sozialberaterin

✉ bmattl@yahoo.de

☎ 0680 / 23 38 145