

## Trauer verstehen und ihre Wunden heilen

### Zeitraum

Fr., 29.11.2024

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent:innen

#### **Sabine Groten**

Heilerin, Medium, Coach

#### **Elisabeth Pircher**

Floristin mit Spezialisierung auf Wildblumen, Ausbildung in Flechten und Permakultur

### Kursbeitrag

130,00 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Verluste haben vielschichtige Auswirkungen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Perspektiven und einem heilsamen Weg. Gestützt von der eigenen Trauer-Erfahrung und als medialer Coach gibt Sabine Groten trauernden Menschen praktische Hilfestellungen. Sie stärkt die Teilnehmenden mit Übungen, Meditationen, Körper- und Energieübungen mental, damit sie sich in herausfordernden Momenten auffangen und stabilisieren, zur Ruhe kommen und sich wieder besser wahrnehmen. Es geht unter anderem um die Frage, wie Betroffene mit der Umwelt umgehen können, ohne sich ständig verstellen zu müssen. Bei Gesprächen werden einzelne Trauersituationen beleuchtet. Wer lieber nur zuhören möchte, kann das gerne tun.

Elisabeth Pichler möchte die Teilnehmenden als Expertin für Kräuter- und Wildblumen stärken und Linderung bieten. Sie unterstützt die Trauernden dabei, persönliche, individuelle und unterstützende Kräutermischungen und -aufgüsse zu finden, individuelle Räucher-Mischungen herzustellen, persönliche Kraftorte, einen Erinnerungs- und Ruheplatz mit Naturmaterialien und eine Erinnerungskerze zu gestalten.

Jede:r ist willkommen: Der Workshop ist unabhängig von der Art der Trauer und des individuellen und persönlichen Glaubens.