

Trauer bewegen

Data / Ora

gio., 20.01.2022

dalle ore 16:00

dom., 23.01.2022

alle ore 15:00

Destinatari

Trauernde und Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld von Trauer betroffen sind

Referente

Kyriakos Chamalidis

Griechisch-orthodoxer Theologe, Tanzpädagoge, Familien-, Lebens- und Eheberater, Autor

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Trauernde fühlen sich oft unverstanden und allein gelassen. Die Umgebung ist mit der Trauerbegleitung vielfach überfordert. Wo Tränen, Gefühlsausbrüche und Niedergeschlagenheit als Schwäche gelten, ist es schwer, Verluste zu betrauern. Das gilt für den Verlust eines geliebten Menschen ebenso wie für den Verlust von Arbeit, Gesundheit, Jugend, Heimat oder Lebensentwürfen. Dieses Seminar unterstützt und ermutigt Betroffene, den verschiedenen Aspekten eigener Trauer zu begegnen und ihnen bewegt Ausdruck zu verleihen. Tanz ermöglicht die Auflösung von Spannungen und wirkt harmonisierend auf Körper und Seele. Verschüttete und erstarrte Emotionen können in Bewegung kommen, an die Oberfläche gelangen und nonverbal ihren Ausdruck finden. Über ausgewählte griechische Tänze und Musik wird die innere Welt der Gefühle angesprochen. Ergänzend zum Tanz geben achtsam gesetzte Rituale und Gesprächsrunden den geeigneten Rahmen, um Trauer den eigenen Bedürfnissen entsprechend zum Ausdruck zu bringen.