

Trauer durchschreiten – zum Leben zurückfinden

Ein heilsamer Umgang mit Trennung,
Verlust und Abschied

WANN 5 Abende, jeweils donnerstags
27. Januar, 3., 10., 17. und 24. Februar 2022 | 19.00 Uhr

WO 8207 Schaffhausen-Herblingen | Stüdliackerstrasse 18
Begegnungszentrum

REFERENT Michael Urbatzka | Seelsorger, Mediator, Trauerbegleiter

KOSTEN CHF 100.– pro Person | CHF 150.– pro Paar

INFO Michael Urbatzka | +41 (0)79 278 60 57
michael.urbatzka@llg.ch | www.llg.ch
facebook.com/LLGSchaffhausen

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



Trauer durchschreiten – zum Leben zurückfinden

Ein heilsamer Umgang mit Trennung, Verlust und Abschied

Wenn wir an Trauer denken, so denken wir zunächst meist an den tiefen Schmerz, der mit dem Tod eines geliebten Menschen verbunden ist. Der Tod eines anderen ist die radikalste Form der Trennung, die wir erfahren und erleiden. Aber wir erleben „Sterben“ auch in vielfältigen anderen Formen immer dann, wenn wir einen Verlust erleiden, wenn wir uns von etwas oder jemandem trennen oder Abschied nehmen müssen. Die damit aufkommenden möglichen negativen Gefühle irritieren oft und scheinen in unserer heutigen Gesellschaft kaum Platz zu finden, obwohl fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens einmal einen Verlust erleiden muss. Gefühle, die wir bisher in dieser Intensität noch nicht gekannt hatten, bestimmen plötzlich unseren Alltag und bringen unsere Lebensplanung völlig durcheinander.

Damit Sie sich Ihren schmerzlichen Gefühlen und Körperreaktionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen, bieten wir Ihnen dieses Seminar an, in dem Sie lernen:

- Trauer verstehen: Warum tut Trauer so weh und ist so schwer?
- Verlust hat viele Gesichter
- Anatomie der Trauer
- Erste Schritte zur Heilung
- Was Trauernde zusätzlich brauchen für den Weg ins Freie

An 5 Abenden begleiten wir Sie in diesem Prozess und bieten Ihnen Hilfestellungen an!

Zum Referenten:

Michael Urbatzka hat nach einer handwerklichen Berufsausbildung Theologie studiert. In seiner über 37jährigen Wirkungszeit als Pastor hat er diverse berufsbegleitende Ausbildungen in Vor- und Eheberatung, Seelsorge, Mediation und Trauerbewältigung belegt.

WANN	5 Abende jeweils donnerstags 27.1. – 24. 2. 2022 19.00 Uhr
WO	8207 Schaffhausen-Herblingen Stüdlackerstrasse 18 Begegnungszentrum
REFERENT	Michael Urbatzka Seelsorger, Mediator, Trauerbegleiter
KOSTEN	CHF 100.– pro Person CHF 150.– pro Paar
INFO	Michael Urbatzka +41 (0)79 278 60 57 www.llg.ch michael.urbatzka@llg.ch facebook.com/LLGSchaffhausen

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

