



Veranstaltung 24

„Ich traue mich zu trauern“

Heidi Hofer Schweingruber, Fachfrau für Trauer- und Prozessbegleitung

Abschiede und Verluste sind Teil unseres Lebens. Der Tod eines geliebten Menschen, eine zerbrochene Partnerschaft, der Verlust des Arbeitsplatzes lässt uns trauern. Trauer ist schmerzlich aber nicht sinnlos. Trauer kann lange andauern. Heidi Hofer Schweingruber vergleicht sie mit Wellen; sie nehmen ab, werden flacher, können aber wie bei einem Sturm auch wieder stärker werden. Da braucht es Geduld mit sich selbst und man muss sich Zeit und Raum nehmen, die Trauer zuzulassen. Denn nur wer sich gesund trauert findet in ein gesundes Leben zurück.



Zielpublikum:	Das Angebot richtet sich an Frauen unterschiedlichen Alters
Dauer:	1 bis 2 Stunden (nach Absprache)
Pause:	auf Wunsch kurze Pause
Infrastruktur:	Kreisbestuhlung, Tisch für Unterlagen
Kosten:	pauschal Fr. 300.–

