



Trauer bewegt Leib und Seele

Körperorientierte Trauergruppe
mit Simona Roscher
und Jani Waegner



4 Termine 2024

Termine

Wir treffen uns in einer festen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmer*innen über einen begrenzten Zeitraum von 18.30 bis 20.30 Uhr.

06.06.2024
13.06.2024
20.06.2024
04.07.2024

Kosten

Teilnehmerbeitrag 90 €/Person



Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister München e. V.
St.-Wolfgang-Platz 9
81669 München
Tel. 089 4808899-0
Fax 089 4808899-33
info@ve-muenchen.de
www.ve-muenchen.de

Fax: 089 4808899-33

Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister München e. V.
St.-Wolfgang-Platz 9
81669 München

Trauer bewegt

Dein Schweigen

Meine Stimme

Dein Ruhen

Mein Gehen

Dein Allesvorüber

Mein Immernochda

(Marie Luise Kaschnitz)

In einer festen Gruppe bieten wir einen geschützten Raum, in dem wir uns gemeinsam auf den Weg machen, die schmerzlichen Gefühle kennen zu lernen, um sich ihnen zu stellen, sie zuzulassen und sie dadurch irgendwann gehen zu lassen.

Tiefes Leid und seelisches Erleben betreffen nicht nur die Seele, sondern auch den Körper. Wir haben Schmerzen oder wir fühlen uns von unserem Körper abgeschnitten, fühlen uns tot, haben keine Energie mehr, alles macht uns unendlich viel Mühe.

Heilsame Rituale und Gespräche helfen, wieder langsam Fuß zu fassen, Halt und Zuversicht zu erlangen. Wahrnehmungsübungen verbinden uns wieder mit unserem Körper und letztendlich mit unserem ganzen Selbst, sodass wir vielleicht Schritt für Schritt einen Weg aus der Trauer herausfinden.

Gruppenleitung

Simona Roscher

seit 30 Jahren Physiotherapeutin in unterschiedlichen Einrichtungen und eigener Praxis, diverse Aus- und Fortbildungen, wie Konzentrierte Bewegungstherapie, Shiatsu, Kommunikations-Hypnose am Milton Erickson-Institut, Reflektorische Atemtherapie, Craniosacraltherapie, Trauerbegleiterin



„Meine Erfahrung hat mich gelehrt: Seelisches Erleben manifestiert sich im Körper – und jedes Symptom hat seine Botschaft. Durch meine Ausbildung als Trauerbegleiterin konnte ich erneut feststellen, dass Trauer und Verlust oft nur im Verstand und in den Gefühlen begegnet werden, körperliches Leid aber damit nicht in Verbindung gebracht wird. Begreifen wir uns aber wieder als ganzheitlich und nehmen wir Kontakt zu unserem Körper auf, kann der Weg sowohl zur körperlichen als auch zur seelischen Heilung frei werden.“



Jani Waegner

Betroffene Mutter und BVT zertifizierte Trauerbegleiterin

Als mein Sohn gestorben ist, überrollte mich meine Trauer mit voller Wucht. Bauch, Herz und Kopf wa-

ren mit diesen starken Gefühlen des Verlustes überfordert. Blockaden der Gefühle manifestierten sich in meinem Körper. Wenn die Seele nicht mehr gehört wird, spricht der Körper. Durch eine bewusste, tiefe Atmung und eigener Körperwahrnehmung von Kopf/Herz/Bauch brach der Staudamm in mir auf, positive und negative Gefühle kamen wieder ins Fließen. Dadurch bekommt die Trauer den Raum in mir den sie benötigt.

Verbindliche Anmeldung für die körperorientierte Trauergruppe 2024

Familienname

Vorname

Verstorbene* r

Geburtstag

Todestag

Todesursache

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobil

E-Mail

Ich bin Mitglied seit _____

Nichtmitglied

Die Anmeldung ist gültig mit dem Eingang der Teilnahmegebühr auf das Konto der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V. bei der HypoVereinsbank
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40