

## WANN

**Samstag, 4. Mai 2019** | 11 - 16 Uhr;

**Samstag, 5. Oktober 2019** | 11 - 16 Uhr

Die beiden Tagesseminare können auch zusammen gebucht werden.

## WO

Die Lutterlotsen, Hans-Sachs-Str. 4, 33602 Bielefeld

## KOSTEN

**60 €** pro Tag (beide Tagesseminare zusammen: 100 €)

Bringen Sie bitte für sich eine Kleinigkeit zu essen mit.

Für Getränke ist gesorgt.

## ANMELDUNG & FRAGEN

### Heike Talea Esch

**fon** 0251-2870266

**mobil** 0173-7619193

**mail** kontakt@heike-talea-esch.de

**www** heike-talea-esch.de



### Thomas Kugel

**fon** 0521-5214789

**mobil** 0170-4438616

**mail** hallo@thomaskugel.de

**www** thomaskugel.de



Eine [weitere] Begleitung über die beiden Seminarangebote hinaus, ist möglich. Sprechen Sie uns gerne an!

# 1000 FRAGEN, KEINE ANTWORTEN

Den eigenen Weg im Umgang mit  
Trauer und Abschied finden

## 1000 FRAGEN. KEINE ANTWORTEN

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, ist nichts mehr wie zuvor. Der Boden wird uns unter den Füßen weggezogen. Wir fühlen uns oftmals hilflos, machtlos und sind manchmal auch sprachlos.

Niemand hat uns gesagt, wie Trauern geht. Wie wir mit dem Schmerz, der Traurigkeit, der Wut und all den anderen Gefühlen umgehen sollen.

Es tun sich so viele unbeantwortete Fragen auf:

Wo finde ich jetzt Halt? Wie lange dauert dieser Zustand? Was ist in dieser großen Krise zu tun? Wie verhalte ich mich in der Familie, bei der Arbeit? Wem kann ich mich wie zumuten?

In der Natur ist manches einfacher. Dort gibt uns niemand gute Ratschläge und erwartet, dass die Trauer verschwindet.

Die Natur kann Trost spenden und möglicherweise Antworten auf unbeantwortete Fragen geben. Denn die Natur ist wie ein Spiegel für uns: sie gibt Hinweise, wie wir unser Leben leben können und ist ein lebendiger Ort des Aufgehoben seins. Sie spiegelt mit ihrem jahreszeitlichen Rhythmus von Werden und Vergehen unsere seelischen Vorgänge wider.

Deshalb laden wir trauernde Menschen zu einem Tag ein, in Gemeinschaft mit Menschen, die ähnliches erleben oder erlebt haben.

«1000 Fragen, keine Antworten» ist eine gute Gelegenheit sich raus zu wagen & die eigene Resilienzfähigkeit [wieder] zu entdecken.

Übungen in der Natur, kleine Wanderungen und Gespräche in der Gruppe strukturieren den Tag. Manches Schwere lässt sich in Gemeinschaft leichter tragen. Und am Ende des Tages teilen wir die Geschichten.

## UNSERE BEGLEITER

- » Angeleitete intuitive Spaziergänge in der umgebenden Natur
- » Arbeit mit dem Modell «Vier Schilde» nach Foster/Little
- » Council - wertschätzende Kommunikation



## IHRE BEGLEITUNG

### Heike Talea Esch

Visionssuche-Leiterin und Initiatische Prozessbegleiterin®, Council Facilitator, Theaterpädagogin, Trainerin i. d. Erwachsenen- und Familienbildung



### Thomas Kugel

Dipl. Pädagoge, Initiatischer Prozessbegleiter®, Designer, Musiker, jahrelange MBSR-Praxis, ehrenamtlicher Trauerbegleiter, Naturbursche



Heike Esch und Thomas Kugel, ausgebildete Prozessbegleiter und Pädagog\*innen, haben beide jeweils lange Trauerprozesse durchlebt. Ihre Arbeit in und mit der Natur erleben sie als sehr bestärkend.