

Workshop zur Trauerbewältigung

Termine: 1 - 2 x im Monat
2 Tage á jeweils 5 h oder 4 Abende á 2,5 h

Ort: Praxis Katrin Micholka, Weimar

Diese Veranstaltung findet regelmäßig in meiner Praxis in Weimar statt, kann jedoch auch in einer anderen Einrichtung durchgeführt werden. Das Angebot ist für Sie geeignet, wenn

- *Ihr Verlust schon längere Zeit zurückliegt (> 6 Monate),*
- *Sie das Gefühl haben, nicht richtig voranzukommen,*
- *Sie einen Verlust aufarbeiten möchten, der schon längere Zeit zurück liegt,*
- *Sie sich mit Ihrer Trauer auseinandersetzen wollen oder aber*
- *die eigene Situation besser verstehen wollen.*

Ich gebe Ihrem Verlust einen angemessenen Rahmen. Gemeinsam arbeiten wir daran, die Trauer mit all ihren Facetten, Gefühlen und Reaktionen zu verstehen und wertschätzend anzunehmen.

Diese Veranstaltung ist nicht vergleichbar mit einem Trauercafé oder einer Trauerbegleitung, wir erarbeiten gemeinsam verschiedene Themen, erfahren Hintergründe aus Wissenschaft, Forschung und Psychologie. Sie bekommen die Möglichkeit, Entspannungsmethoden nicht nur kennenzulernen, sondern auch auszuprobieren. Ich arbeite mit Tools aus Therapie und Coaching, visualisiere Vorgänge und erkläre viel. Wir schauen hinter die Kulissen und beschäftigen uns mit verschiedenen der Trauer zugehörigen Themen. Hierbei beschäftigen wir uns weniger mit dem eigentlichen Verlust und den Geschehnissen, sondern durchleuchten und hinterfragen den Prozess an sich, um Verständnis für sich selbst und die ein oder andere Idee für Veränderungen zu bekommen. Eine gewisse emotionale Stärke wird trotzdem vorausgesetzt.

Themen sind mitunter:

- *Entspannungsmethoden kennen lernen und testen*
- *Gefühle – wie sie entstehen / Vorgänge im Gehirn / Schock / Trauer / Stress – Trauer, eine Krankheit?*
- *Vulnerabilitäts-Stress-Modell (Resilienz) / Symptome / Auswirkungen auf Körper und Geist*
- *Geschwindigkeit / Beschleunigung des Trauerprozesses*
- *Stabilität des Lebensgerüsts / Bedürfnisse / schädliche Kontakte*
- *Ressourcenarbeit / Rituale / Verbindung zum lieben Menschen halten / die Trauer in Liebe verwandeln*
- *soziale Netzwerke*
- *Aberglaube und Glaubenssätze – Einfluss auf unser Leben / Erziehung / Reaktionsmuster / Verstrickungen*

Gemeinsam gestalten wir die Trauer, machen sie anschaulich und (be)greifbar, Sie dürfen Verständnis für sich selbst entwickeln und das Gefühl des „Ausgeliefertseins“ als einen Prozess der Wandlung verstehen. Natürlich ist der Erfolg auch abhängig von Ihrer Mitarbeit. Die Bereitschaft, sich einzubringen ist wichtig.

Kosten: 1 Person 200,00 € (bei 2 Personen Reduzierung auf 150,00 € pP)

Dieses Angebot ersetzt keine ärztliche Behandlung / Therapie, kann aber begleitend besucht werden. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung notwendig und von Vorteil.

Weitere Informationen zu meiner Arbeitsweise finden Sie auf meiner Website unter www.praxis-micholka.de.

Ich freue mich auf Sie!

Katrin Micholka



Praxis Katrin Micholka - Trauerwerkstatt Weimar

E-Mail: info@praxis-micholka.de
Telefon: +49 152 / 27 98 27 14
Internet: www.praxis-micholka.de

Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag
12.00 – 18.00 Uhr
Freitag und Samstag
10.00 – 18.00 Uhr