

Gern begleite ich Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg durch Ihre Trauer

In Zeiten der Trauer ist nichts mehr wie es
einmal war.

Trauer ist das Gegenteil von Freude. Und genau wie
wir unsere Freude ausdrücken, will auch die Trauer
in all ihren Facetten wahrgenommen, respektiert
und gelebt werden. Erst dadurch kann sie sich zur
inneren Heilkraft umwandeln.

Als ausgebildete Trauerbegleiterin* kann ich Sie
auf Ihrem ganz persönlichen Weg unterstützen.

Ich biete Ihnen Raum und Zeit, Ihren Gefühlen
Ausdruck zu verleihen, zur eigenen inneren Har-
monie zurückzufinden, um daraus einen Neube-
ginn zu entwickeln.

Durch einfühlsame Gespräche, das
Annehmen all Ihrer Gefühle, durch heilsame
Rituale und Entspannungsübungen erhalten Sie
ganz behutsam die Möglichkeit, Abschied zu
nehmen, um sich nach und nach dem Leben
wieder zuzuwenden.

* Ausbildung nach dem
Trauerdurchgangsmodell nach J. Canacakis



Kordula Schmid
Lebens- und Trauerbegleiterin
Entspannungspädagogin



**PRAXIS FÜR
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK**
Gabriele Esser & Kordula Schmid

Wasserstrasse 11
59423 Unna
02303 87 11 05
Mobil: 0170 296 4188

www.rilassarsi.de
info@rilassarsi.de

Tränen

*der
Trauer*

Leben ist Abschied und Neubeginn

Das Leben zwingt uns loszulassen, Abschiede durchzustehen und Trennungen zu verkraften.

Tod, Trennung und Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, der Heimat oder unserer Gesundheit sind nur einige Situationen, in denen wir traurig sind. Trauer ist dann allgegenwärtig und erfasst Körper, Geist und Seele.

Leider passt der Umgang mit Trauer nicht in unsere heutige Fit-, Fun- und Leistungs-Gesellschaft. Folglich wird sie oft betäubt, verdrängt und ausgeblendet. Die Betroffenen bleiben mit ihr allein, fühlen sich ausgegrenzt und ziehen sich zurück. Übrig bleiben Gefühle der Angst, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit und Ohnmacht.

Unbearbeitete Trauer hindert und lähmt unser Leben. Deshalb ist es wichtig für unsere Gesundheit, dass wir uns unseren Trauerprozessen stellen. Unbearbeitet sind sie nicht selten Auslöser oder Mit-Auslöser von depressiven Erkrankungen und funktionellen Beschwerden.

Der Trauerprozess zeigt uns, wie wir loslassen können, ohne alles zu verlieren und wie wir zu einer neuen Identität finden.

Verlust

Trauer

Abschied

Neubeginn

