



Leben mit Verlust - Vortrag

Kursbeginn: 08.04.2025

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 20:30 Uhr

Beschreibung:

Trauer als Teil unseres Lebensweges

Ein nahestehender Mensch ist verstorben, der Arbeitsplatz ist zu verlassen, ein Umzug steht an, das Haustier stirbt oder Beziehungen werden beendet.

Situationen aus unserem Alltag, die eines gemeinsam haben: Wir verlieren etwas oder jemanden. Die natürliche Reaktion darauf ist Trauer, die jedoch in unseren Breitengraden so gar nicht gesellschaftsfähig ist. Gutgemeinte „Ratschläge“ hören wir jedoch recht schnell: „Du musst jetzt stark sein und nach vorne schauen.“ oder „Kopf hoch, das wird schon wieder.“

Wie wir auch in Zeiten der Hoffnungslosigkeit wieder Zuversicht und Lebensfreude finden und auf gesunde Art und Weise mit unserer Trauer umgehen können wird in diesem Vortrag thematisiert.

Inhalte:

- Umstände, die in unserem Leben Trauer auslösen können
- Psychische und physische Auswirkungen von Trauer
- Integration von Trauer in unser Leben.

Referentinnen:

- Mag. Ulla Gschwandtner ist u.a. psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Trauerbegleitung, Autorin des Buches "Von Grau zu Bunt" und verwaiste Mama

Zielgruppe: alle Interessierten

Eintritt: 15,-

