

# Trauer durchschreiten – zum Leben zurückfinden

Ein heilsamer Umgang mit Trennung,  
Verlust und Abschied

- WANN** 5 Abende, jeweils donnerstags  
14., 21., 28. Februar, 7., 14. März 2019 | 19.00 Uhr
- WO** 8207 Schaffhausen-Herblingen | Stüdliackerstrasse 18  
Begegnungszentrum
- REFERENT** Michael Urbatzka | Seelsorger, Mediator, Trauerbegleiter
- KOSTEN** CHF 140.– pro Person | CHF 230.– pro Paar
- INFO** Michael Urbatzka | +41 (0)79 278 60 57  
michael.urbatzka@llg.ch | www.llg.ch  
facebook.com/LLGSchaffhausen



## **Trauer durchschreiten – zum Leben zurückfinden**

### **Ein heilsamer Umgang mit Trennung, Verlust und Abschied**

Wenn wir an Trauer denken, so denken wir zunächst meist an den tiefen Schmerz, der mit dem Tod eines geliebten Menschen verbunden ist. Der Tod eines anderen ist die radikalste Form der Trennung, die wir erfahren und erleiden. Aber wir erleben ‚Sterben‘ auch in vielfältigen anderen Formen immer dann, wenn wir einen Verlust erleiden, wenn wir uns von etwas oder jemandem trennen oder Abschied nehmen müssen. Die damit aufkommenden möglichen negativen Gefühle irritieren oft und scheinen in unserer heutigen Gesellschaft kaum Platz zu finden, obwohl fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens einmal einen Verlust erleiden muss. Gefühle, die wir bisher in dieser Intensität noch nicht gekannt hatten, bestimmen plötzlich unseren Alltag und bringen unsere Lebensplanung völlig durcheinander.

Damit Sie sich Ihren schmerzlichen Gefühlen und Körperreaktionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen, bieten wir Ihnen dieses Seminar an, in dem Sie lernen:

- Trauer verstehen: Warum tut Trauer so weh und ist so schwer?
- Verlust hat viele Gesichter
- Anatomie der Trauer
- Erste Schritte zur Heilung
- Was Trauernde zusätzlich brauchen für den Weg ins Freie

An 5 Abenden begleiten wir Sie in diesem Prozess und bieten Ihnen Hilfestellungen an!

#### **Zum Referenten:**

Michael Urbatzka hat nach einer handwerklichen Berufsausbildung Theologie studiert. In seiner über 35 jährigen Wirkungszeit als Pastor hat er diverse berufsbegleitende Ausbildungen in Vor- und Eheberatung, Seelsorge, Mediation und Trauerbewältigung belegt.

<b>WANN</b>	5 Abende jeweils donnerstags   14. 2. bis 14. 3.   19.00 Uhr
<b>WO</b>	8207 Schaffhausen-Herblingen   Stüdliackerstrasse 18 Begegnungszentrum
<b>REFERENT</b>	Michael Urbatzka   Seelsorger, Mediator, Trauerbegleiter
<b>KOSTEN</b>	CHF 140.– pro Person   CHF 230.– pro Paar
<b>INFO</b>	Michael Urbatzka   +41 (0)79 278 60 57   <a href="http://www.llg.ch">www.llg.ch</a> <a href="mailto:michael.urbatzka@llg.ch">michael.urbatzka@llg.ch</a>   <a href="https://facebook.com/LLGSchaffhausen">facebook.com/LLGSchaffhausen</a>

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

