

# ICH TRAGE MEINE TRAUER ANS MEER

KURSNUMMER: OUC 23

KURSZEIT: ca. 5 Std./Tag

PREIS: € 1100



**INSIDE** travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Karin Simon:

geboren 1959; verheiratet mit einem wunderbaren Mann; Mutter von 3 wundervollen Menschen und frischgebackene Oma; Ausgebildete Krankenschwester; Heilpraktikerin für Psychotherapie; Sterbeamme, Traueramme, freie Trauerrednerin; Entspannungspädagogin; Liedermacherin, Kabarettistin, Clownin  
Mein Weg zur Lebensamme-Sterbeamme-Traueramme  
Mein Weg zu meiner Berufung zeigte sich bereits mit 15 Jahren, als meine Mutter nach langer Krankheit starb. Schon damals begann ich, nach dem "Warum" des Lebens zu fragen und mit der Suche nach dem Sinn. Und ganz früh erwachte auch der Wunsch, für andere Menschen da zu sein. Als Krankenschwester lernte ich die psychischen und körperlichen Ausnahmesituationen kennen und den Umgang damit. Ich begegnete Menschen, die den Tod oft schon vor den Augen hatten und erlernte den Umgang mit Sterbenden.

**23.09.2023 - 30.09.2023**

Schau sie an, deine Trauer und setz dich mit ihr ans Meer, schau den Wellen zu und lass dich sanft schaukeln.  
Lass deine Gefühle fließen und geb dich Ihnen hin  
Die Trauer wird dich dabei begleiten und mit dir Hand in Hand in eine neue andere Zeit gehen. Erst durch intensives Anschauen und Beschäftigen gelingt die Umwandlung der Trauer in eine leichte Begleiterin, die dich etwas lehren möchte  
Mit jedem Schritt in die neue, andere Zeit wird es leichter, mit der Trauer weiter zu gehen. Geh mit anderen Trauernden in den Austausch  
Niemand versteht dich besser als ein Betroffene\*

Wir weinen und lachen, Reden und schweigen gemeinsam statt einsam

Jeder Mensch wird im Laufe des Lebens zwangsläufig mit dem Thema Trauerarbeit konfrontiert. Das Seminar bietet Ihnen Hilfen, um der eigenen Trauer zu begegnen. In der Trauerarbeit erleben wir ähnliche Phasen wie im Sterbeprozess. Sie erfahren Grundlegendes zu den Phasen des Trauerns und den Möglichkeiten was wann zu tun ist.

Wir setzen uns mit tiefen Gefühlen wie Schmerz, Einsamkeit, Verzweiflung, Angst, Wut und Hilflosigkeit auseinander, finden Mitgefühl für uns selbst und für andere.

### Weitere Inhalte:

- der Trauer Raum und Zeit geben.
- an der Trauer wachsen
- Phantasiereise auf die Trauerwiese
- Begegnung und Kommunikation mit Verstorbenen
- Integration des Verstorbenen, des Verlusts in das Leben
- Rituale für den Alltag und besondere Tage im Jahreszyklus, wie z.B. Geburtstage, Todestage (Himmelsgeburtstage), Ostern, Weihnachten
- Nachtodphänomene (z.B. das Licht flackert oder ein Bild fällt von der Wand)

Wir setzen uns mit der Frage auseinander, wie wir Mut und Kraft finden, um im Leben weiterzugehen und wann darf wir wieder glücklich sein dürfen.

Wir treffen uns in der geschützten Gruppe jeweils drei Stunden am Morgen und am Abend. Der Rest des Tages dient der eigenen Reflexion und der Erholung in Selbstverantwortung Am Abend treffen wir uns zum Abendausklang Finden zur Ruhe mit Meditation und Singen.

Am Ende des Seminar's wandern wir an den Klippen über dem Meer hinauf zu der kleinen Kapelle und legen dort einen Erinnerungsstein für unsere Verstorbenen ab.

## INKLUSIVELEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))  
Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu