

## “Lebensatem”: Methoden und Kreativität in der Hospiz- und Trauerbegleitung

In der Hospiz- und Trauerbegleitung ist ein einfühlsames Verständnis für den Zusammenhang von Körper und Seele von entscheidender Bedeutung. In unserem Workshop “Lebensatem” stellen wir verschiedene Methoden vor, um den Trauerprozess aktiv zu begleiten und zu unterstützen.

1. **Bewusste Atmung und Atemübungen:**
  - Einführung in die Bedeutung und die Techniken bewusster Atmung.
  - Praktische Übungen zur Vertiefung der Atmung und zur Förderung von Entspannung und innerer Ruhe.
  - Diskussion über die Rolle der Atmung bei der Bewältigung von Stress und Trauer.
2. **Verschiedene Entspannungsmethoden:**
  - Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken.
  - Geleitete Übungen und praktische Anwendung dieser Techniken.
  - Reflexion über die Wirksamkeit und die persönliche Präferenz bei der Auswahl von Entspannungsmethoden.
3. **Kreatives Gestalten mit Beton**
  - Das Gestalten mit Beton bietet einen eigenen Weg, um Trauer auszudrücken und zu verarbeiten.
  - Wenn Worte fehlen, kann Schmerzhaftes und Unausprechliches im Kreativen Ausdruck finden.
  - Im Tun, z.B. Beim Kneten von Beton können Emotionen freigesetzt und herausgelassen werden.
  - Jede(r) Teilnehmer:in darf selbst kreativ werden und persönliche Erinnerungsstücke gestalten. Nach einer kurzen Einführung beginnt der praktische Teil. In einer Schüssel werden Zement, Sand und Wasser zu Beton vermischt und anschließend in die unterschiedlichen Formen gefüllt. Dabei kann z.B. ein Brief eingelegt oder ein Herz aus Glas eingearbeitet werden.
  - Die TN können ihre persönlichen Betonstücke entweder am Sonntagvormittag oder im Laufe der Woche in der Akademie abholen.

Im Workshop arbeiten wir mit einfachen, sehr effizienten Übungen zur Entspannung und Atemtechnik, die Sie für sich und für Ihre Arbeit sofort umsetzen können. Das kreative Arbeiten mit Beton ermöglicht einen anderen Zugang zu Emotionen, ganz ohne Worte. Im kreativen Prozess können schmerzhaft Gefühle greifbar und in persönlichen Erinnerungsstücken sichtbar werden.

Wir bieten ihnen nicht nur praktische Tools für die Arbeit, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit zur Selbstfürsorge, Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung.

Zielgruppe:	Hospizbegleiter, Trauerbegleiter, Koordinatoren, Pflegende, Interessierte
Termin:	17.05.2025 10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten:	165 Euro
Dozentinnen:	Martina von der Weth, Cornelia Reiser-Neudeck, ( <a href="http://www.cornelia-reiser.de">www.cornelia-reiser.de</a> )
Anmeldeschluss:	02.05.2025