



Kostenloses Telefon- oder Videogespräch inklusive SeelenSport®-Übung für Trauernde in der Corona-Krise

trauernde allein zuhause

abschied von lieben menschen ohne tröstende umarmung

beerdigung ohne unterstützung von freunden

friedhofstore bleiben zu

#wirbleibenzuhause #suedtirolhaeltzusammen #iorestoaacasa

Was tun, wenn du über deine Trauer nicht reden kann? Wohin mit all den Emotionen, die dich überrollen? Wohin mit Traurigkeit, Sehnsucht, Ängsten und Wut? Mein Angebot: SeelenSport® - Ich biete dir gerne ein kostenloses Gespräch inklusive Übung via WhatsApp-Videotelefonat in dieser Krisenzeit. Maile mir für einen Termin an info@creaktiv.it

Bewege deinen Körper und du bewegst deine Gefühle

Dieser ganze Topf an Trauergefühlen wirkt auch auf unseren Körper ein und schwächt diesen. SeelenSport® soll dem Körper in kleinen Schritten wieder Kraft spenden und der Trauer gleichzeitig Raum und Zeit schenken. Gefühle werden durch einfache, spezifische Bewegungsabläufe ausgedrückt und verarbeitet. Das Konzept stammt von Katrin Biber aus Österreich. Bei ihr habe ich die Ausbildung zur SeelenSport®-Trainerin absolviert.

Trauer ohne Worte

Beim SeelenSport® bleibt es jedem Trauernden selbst überlassen, ob er reden oder einfach nur die Übungen machen möchte. SeelenSport gibt es als Gruppentraining. In dieser Corona-Krisenzeit biete ich im kostenlosen Einzel-Telefongespräch ein erstes Kennenlernen und wenn dann gewünscht, schauen wir gemeinsam, welche Übungen den Trauernden im Moment gut unterstützen können.

Mit diesen speziellen Übungsabläufen bekommen die Gefühle, die da sind, den notwendigen Raum. Wenn z. B. das emotionale Gleichgewicht fehlt, dann werden Balance-Übungen angesetzt. Bei Schuldgefühlen, die die Trauernden ja häufig plagen, gibt es eine Übung, wo die schwere Last von den Schultern weggenommen wird oder bei Wut darf auch mal auf den Boden gestampft werden. Mit dem sich selbst auf die Schulter klopfen sagt sich der Trauernde „Ich bin etwas wert.“ Die Palette an Übungen ist groß. Und gerade jetzt wo viele Trauernde Zuhause mit ihrer Trauer „eingesperrt“ sind ist es mir eine Herzensangelegenheit eine kleine Hilfe anzubieten.

Für einen kostenlosen Termin und Informationen

Astrid Fleischmann – infocreativ.it - www.creativ.it