



Achtsame Begleitung in Zeiten der Trauer

Ein energetisches 8-Wochen-Online-Programm

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust. Sie verläuft individuell und ohne festen Zeitrahmen. Dieses 8-wöchige Online-Programm bietet eine achtsame und energetische, nicht-therapeutische Begleitung, in der Sie eingeladen sind, ihre Trauer bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren.

- | | | | |
|---|-------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Ankommen & Orientierung | 5 | Übergang und Wandel |
| 2 | Raum für Trauer | 6 | Trauer im Alltag |
| 3 | Körperwahrnehmung | 7 | Neuorientierung |
| 4 | Beziehung & Erinnerung | 8 | Ausblick und Integration |

Dauer: 8 Wochen (1 Modul pro Woche)
Format: Online (Zoom-Videokonferenz)
Zeit: 60 Minuten pro Sitzung

Preis für das 8-Wochen-Online-Programm

480 EUR



Häufige Fragen (FAQ)

Für wen ist das 8-Wochen-Online-Programm geeignet?

Das Programm richtet sich an volljährige Personen, die einen Verlust erlebt haben und sich eine begleitende, nicht-therapeutische Unterstützung im Umgang mit Trauer wünschen. Es eignet sich für Menschen, die offen für achtsame Selbstwahrnehmung und persönliche Reflexion sind.

Was bedeutet energetische Begleitung in diesem Programm?

Energetische Begleitung bezeichnet achtsame Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, innere Bilder und Rituale, die der persönlichen Reflexion dienen. Diese Elemente beruhen auf subjektiven Erfahrungen und ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.

Ist die Trauer nach 8 Wochen abgeschlossen?

Nein. Trauer ist ein individueller Prozess ohne festen Zeitrahmen. Das Programm bietet einen zeitlich begrenzten Rahmen zur bewussten Auseinandersetzung mit Trauer, ohne Anspruch auf Abschluss, Lösung oder Veränderung von Trauer oder Trauerreaktionen.

Benötige ich Vorerfahrung?

Nein. Alle Inhalte werden verständlich angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation, Energiearbeit oder Trauerbegleitung erforderlich.

Was passiert, wenn starke emotionale Reaktionen auftreten?

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Sollte sich zeigen, dass zusätzliche fachliche Unterstützung notwendig ist, wird empfohlen, sich an ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Fachstellen zu wenden.

Rechtliche und organisatorische Hinweise

Format:

Online-Begleitung über Videokonferenz (Zoom)

Dauer:

8 Wochen – ein Modul pro Woche

Zeitlicher Rahmen pro Sitzung:

60 Minuten

Art des Angebots:

Nicht-therapeutische Begleitung im Sinne von Selbstfürsorge und persönlicher Orientierung.

Keine Heilbehandlung:

Es werden keine Diagnosen gestellt, keine Heilversprechen abgegeben und keine medizinischen, psychotherapeutischen oder heilkundlichen Interventionen durchgeführt.

Ausschluss:

Das Angebot ist nicht geeignet bei akuten psychischen Krisen, Suizidalität, schweren depressiven Episoden oder unbehandelten Traumafolgestörungen.

Eigenverantwortung:

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Die Begleitung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Anmeldung & Kontakt

Claudia de Jonge

Trauerbegleitung

<https://dejonge-trauerbegleitung.eu>

claudia@dejonge-trauerbegleitung.eu

Infos & Anmeldung



Dieses Angebot dient der persönlichen Auseinandersetzung mit Trauer und der Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.