



www.fbs-limburg.de

Telefon

06433- 887-75

E-mail

h.margraf@bistumlimburg.de

Adresse

BERNARDUSWEG 6, 65589

HADAMAR



SEELENKLÄNGE

WENN DIE SEELE

**nach kleiner und stiller
Geburt**

ERHOLUNG BRAUCHT

Nach kleiner oder stiller Geburt wirst du höchstwahrscheinlich noch viel Geduld mit dir selbst (und dem Partner/-in) benötigen.

Das Leben wird nicht mehr sein wie vorher.

Sei behutsam mit dir selbst, denn andere werden es oft nicht sein (können).

Du wirst von deinen Stimmungen immer wieder hin und her gerissen werden, wie Ebbe und Flut.

Arbeite nicht gegen deine Gefühle.

Trauer kann ein langer, sehr anstrengender Weg sein. Wenn du glaubst, die Trauer überwunden zu haben, kann sie plötzlich wieder mit einer Wucht daherkommen, mit der du nicht gerechnet hast.

Doch jede überwundene Welle, jeder überwundene Abgrund lässt dich stärker und die Trauer milder werden.

Die Trauer stellt die Verbindung zu deinem Kind her und gleichzeitig wird sie der Weg werden, der aus ihr herausführt.

Die Trauer wird bleiben, aber sie wird sich verändern, so wie du dich wahrscheinlich auch.

Das Leben wird anders, aber auch gut sein.

Wenn Gedanken dich quälen und du nicht zur Ruhe finden kannst, biete ich dir eine besondere Methode zur Tiefenentspannung.

Sie bietet dir eine wirkungsvolle Möglichkeit, abzuschalten.

Das Einzige was du tun musst, ist dich darauf einzulassen und sie auszuprobieren.

Erlebe eine Klangreise mit anderen Sternenmamas.

Herzliche Einladung.

Heike Margraf
Trauerbegleiterin und Klangpädagogin



Kostenloses Schnupperangebot

Termin: Do, 15.8.2024

Uhrzeit: 19-21 Uhr

Hadamar, FBS

Kurs: E059

Anmeldungen sind über die Homepage
www.fbs-limburg.de
im Veranstaltungskalender möglich.