



Hilfen für den Weg der Trauer

Was immer wir verloren haben – einen geliebten Menschen, einen Lebenstraum, die Gesundheit – der Schmerz und die Trauer zeigen, wie wertvoll und wichtig es uns war. Trauer wühlt auf und erschüttert. Gemeinsam wollen wir mit Hilfe von Atem- und Körperübungen und dem Meditativem Malen entdecken, wie wir den Weg der Trauer gehen, die verschiedenen Phasen aushalten und gestalten können und immer wieder getröstet und gestärkt weitergehen.

3-teiliges Kursmodul ONLINE

HILFEN FÜR DEN WEG DER TRAUER

Samstag 15.11./ 22.11./ 29.11.2025; jeweils 16 – 18 Uhr



Wir erleben & entdecken

15.11.2025

Ressourcen meiner Trauer

22.11.2025

Herausforderungen meiner Trauer

29.11.2025

**Gestärkt, beschenkt, verwandelt
weitergehen**

Trauer kostet Kraft. In diesem Kurs entdecken Sie, was Sie stärkt und wo Sie diese Kraft immer wieder schöpfen dürfen. Sie finden Wege, wie Sie den Herausforderungen Ihrer Trauer begegnen können. Und Sie entdecken, worin die Trauer Sie stärkt und Sie beschenkt und Sie verwandelt weitergehen lässt. Kreative Atem-, Körper- und Malübungen helfen Ihnen dabei.

Kursgebühr: 275.00 CHF

TN-Zahl: mind. 5, max. 8

[Das](#) brauchen Sie für diesen Kurs

Anmeldung [hier](#)

Anmeldeschluss: 26.10.2025

Was ist Meditatives Malen?

Beim Meditativen Malen geht es nicht um Kunst oder darum ein Thema möglichst gut auszudrücken. Meditatives Malen ist eine kreative Meditationsform, die Menschen hilft zur Ruhe kommen, Kraft zu tanken und neu Hoffnung zu gewinnen.

Sie hilft sich, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Sie bringt Sie mit Ihrer ganz eigenen Kreativität und Ihrer Spiritualität in Berührung. In den Bildern, Themen und spielerischen Malübungen eröffnen sich Ihnen neue Wege, inneres Begreifen und das Erfahren von dem, was Sie trägt und hält.

Sie lernen Atem- und Körperübungen kennen, die Ihnen im Alltag helfen, ins Jetzt, in die Achtsamkeit und Entspannung zu kommen. Und Sie entdecken das Heilsame in dieser Art zu malen. Das, was ist darf sein. Und nur was sein darf, kann sich wandeln.

Probieren Sie es einfach aus! Vorkenntnisse in Malen oder Meditation sind nicht nötig.

Das schenken Sie sich:

- Ankommen mit Atem- & Körperübungen & einem Körpergebet
- Kennenlernen der Haltung des Meditativen Malens
- Einführung in eine Technik des Malens mit Wachsmalkreiden & das Entdecken, wie Sie wie ein Kind frei und unbeschwert malen können
- Mal-Spiel-Ideen zum Thema
- Ein Textimpuls zum Thema, über den Sie nachdenken können
- Zeit zum Malen & die Möglichkeit zum Teilgeben, was Ihnen beim Malen wichtig wurde. Dabei werden die freiwilligen kurzen Beiträge nicht kommentiert, so dass der Meditative Rahmen erhalten bleibt und jeder bei sich und dem eigenen Weg bleiben kann.

Noch Fragen?

Gerne geben wir Ihnen Auskunft

Kursleiterin: Andrea Kreuzer +49 9842 953405 oder info@lebe-deine-vision.com

Für FKT-Ost: Irene Ardüser +41 78 882 49 11 oder kontakt@fkt-ost.ch

Diese Kurse werden organisiert durch [FKT-Ost](#)

