

Perspektiven erfahren

Trauerkurs

Datum

Jeweils Freitag

06.10.23

20.10.23

03.11.23

17.11.23

Zeit

14:00 bis 16:00 Uhr

Kursleitung

Anna-Katharina Egli

Seit 20 Jahren als Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin arbeitend mit
Weiterbildungen in der Trauerarbeit
und systemischen Familienbegleitung.

Kosten

Freiwilliger Kostenbeitrag als Spende
nach Ihren Möglichkeiten

Voraussetzung

Interesse sich mit der eigenen Trauer
zu befassen und die Bereitschaft
Neues zu lernen.

Ort

Begegnungszentrum CURA

Anmeldung

Begegnungszentrum CURA

Lukas Legrand-Strasse 22

4058 Basel

T +41 79 899 80 75

www.begegnungszentrum-cura.ch



Trauer gehört immer wieder zu unserem Leben und stellt uns vor Herausforderungen. Im Trauerkurs widmen wir uns den Fragen welche Stärken wir gewinnen können, welche uns bei der Verarbeitung von Trauer helfen können. Trauer besser zu verstehen mit einem kleinen theoretischen und geschichtlichen Überblick kann hilfreich sein.

Wir gehen der Frage nach: welchen persönlichen Erlebnissen und Rituale sind wertvoll für unseren Alltag und wie können wir sie positiv integrieren?

Der Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, einen neuen Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen zu gewinnen. Mit lebenspraktischen Übungen wird der Blickwinkel auf die Trauer verändert. Ziel der vier Nachmittage ist neue Bewältigungsstrategien zur persönlichen Trauer zu finden.