

## TrauerZeit: Behutsam begleitetes Seminar für Trauernde

Hast Du einen geliebten Menschen verloren?  
Sehnt Du Dich nach einem ruhigen und geschützten Raum, in dem Du Dich gut begleitet und mutig Deiner Trauer öffnen kannst?  
Möchtest Du das neue Jahr 2021 gestärkt beginnen?

Sterbeamme Heike Lander und Yogalehrerin Janina Bäder öffnen einen Raum für Dich, in dem behutsame Begegnungen möglich sind:  
mit Deinem Verlust und Deinen Gefühlen  
und mit Deinem Mut und den Kraftquellen in Dir.

### **Seminarablauf:**

Freitagabend treffen wir uns draußen am Feuer für ein Räucherritual und – wer mag – auch für Austausch untereinander.

Samstag starten wir mit einfachen Körperübungen, leiten über in meditative Stille.

Danach gehen wir mit heilsamen Impulsen, Ritualen und Bilderreisen für Deinen eigenen Trauerweg gemeinsam durch den Tag. Darüber hinaus finden wir kreative Ausdrucksformen für die Trauer.

Anleitungen zu kurzen, in den Alltag integrierbaren Meditationseinheiten vertiefen den persönlichen Erfahrungsraum.

### **Termine und Kosten:**

Freitag, den 22. Januar (17h bis ca. 19:30h) und  
Samstag, den 23. Januar 2021 (08:30h bis ca. 17h)

100-120 € Seminarkosten (*nach Selbsteinschätzung*)  
plus 19 € für Mittagessen inklusive Getränken und Pausenverpflegung  
Maximal 8 TeilnehmerInnen

### **Unterbringung (Selbstorganisation):**

In Pension/Hotel in der Umgebung  
oder vor Ort im Yoga Huus



**Janina Bäder** beendete 2015 ihre Karriere als international erfolgreiche Unternehmensberaterin und lebt seitdem selbst bestimmt ihre Vision. Seit 2012 unterrichtet sie aus Freude Kundalini Yoga, seit 2019 in ihrem Yoga Huus in ihrer Wunschheimat Hatten. Janina ist u.a. Systemischer Coach (ISTG, Heidelberg) und Sat Nam Rasayan Practitioner.

Seit Anfang 2020 ist sie ehrenamtlich im Hospiz tätig.

Janina bietet Yogareisen in Kombination mit Segeln und Yoga in der Wüste an.

[www.janinabaeder.de](http://www.janinabaeder.de)



**Heike Lander** begleitet als selbständige Sterbeamte Menschen in Abschieden und Krisen. Sie sieht es auch als ihre Aufgabe an, Menschen immer wieder zurück ins Leben zu locken. Als Expertin für Abschied und Neubeginn bringt sie die Themen Abschied, Tod und Trauer im Rahmen von Vorträgen, Workshops und Coachings in Unternehmen.

Heikes persönliche Erfahrungen als Begleitende und Trauernde, ihre langjährige Erfahrung als Führungskraft und ihre Ausbildung zur Sterbeamte bei Claudia Cardinal bilden dabei das Fundament.

[www.heike-lander.de](http://www.heike-lander.de)

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme bei unserem Seminar und die Möglichkeit, Dich auf Deinem Weg zu unterstützen und liebevoll zu begleiten.

Janina Bäder

Heike Lander