

# Trost Klarheit Lebensmut



sein dürfen  
wie ich bin  
mit meiner trauer  
wege gehen

trauern  
klären  
loslassen  
wandlung zulassen

neue quellen finden  
mich verbinden  
mit himmel und erde  
nahrung finden  
neue wege sehen  
weitergehen

barbara lehner

## Termine 2025

### 05. – 07. Juni 2025 (DO bis SA)

**Ort:** zentrumRANFT,  
Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft OW  
**Kost & Logis:** ab Fr. 285.- je nach Zim-  
merkategorie

**Seminarkosten:** Fr. 550.-

### 02. – 04. Okt. 2025 (DO bis SA)

**Ort:** zentrumRANFT,  
Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft OW  
**Kost & Logis:** ab Fr. 285.- je nach Zim-  
merkategorie

**Seminarkosten:** Fr. 550.-

#### Zeiten jeweils:

1. Tag: 13.30 bis ca. 21.30 Uhr
2. Tag: 09.00 bis ca. 21.30 Uhr
3. Tag: 08.45 bis 17.00 Uhr

#### Auskunft und Anmeldung bei:

Antoinette Brem + Barbara Lehner  
Obergrundstr. 65, 6003 Luzern  
Tel.: 041 310 98 51, 076 574 67 14  
welcome@lebensgrund.ch  
www.lebensgrund.ch

*Einmal angemeldet, verrechnen wir bei  
Abmeldung bis 2 Wochen vor dem Semi-  
nar Fr. 100.- Bearbeitungsgebühr. Für kurz-  
fristige Abmeldung sind 50% der Semi-  
narkosten geschuldet.*

## Trauerseminar

# Mit dem Verlust leben lernen



Im Abschiednehmen Trost,  
Klarheit und  
Lebensmut finden



## Wir laden Sie herzlich ein zum Trauerseminar!

### Sie...

... haben – vielleicht vor kurzer Zeit oder schon vor vielen Jahren - durch einen Todesfall einen oder gar mehrere Menschen verloren und leiden unter der Ver-lusterfahrung.

...sind im beruflichen Tätigkeitsfeld immer wieder mit schweren Situationen, Verlust, Tod und Trauer konfrontiert.

... müssen durch Krankheit oder Unfall mit dem Verlust des gesunden Körpers weiterleben.

... erlebten den Verlust eines Kindes, eine Fehlgeburt oder den Tod eines un-geborenen Kindes.

...spüren eine unerklärliche Traurigkeit und innere Schwere.

... durchleben eine Trennung oder Scheidung.

... müssen sich von Wünschen und Le-bensträumen verabschieden.

**Trauer** ist eine uns Menschen angebo-rene Fähigkeit, mit verschiedensten Ar-ten von Verlusten umzugehen.

Wenn wir im geschützten Rahmen einer Gemeinschaft der Trauer Ausdruck ge-ben können, kann sie sich klären und zu einer Quelle der Kraft wandeln. Ein bewusster Abschied eröffnet Möglich-keiten, trotz der Erfahrung von Verletzlich-keit und Endlichkeit neu Vertrauen ins Le-ben zu fassen.

**In diesem Seminar** helfen wir Ihnen, Ihre Trauergefühle zu verstehen und zu beja-hen. Wir unterstützen Sie im Erkennen und im Aufbau Ihrer eigenen Ressourcen und Kraftquellen.

**Ziel des Weges** ist es, so durch die Trauer zu gehen, dass Sie...

... mit dem Verlust leben lernen und neue Kraft schöpfen können.

... wieder Boden unter den Füßen spü-ren und sich neu der Kostbarkeit des Le-bens öffnen können.

Neben der unmittelbaren Bewältigung Ihrer Verlustsituation begleiten wir Sie im Rahmen dieses Seminars im seelischen Wachstumsprozess, der nun für Sie an-steht.

### Unsere Methodik

Durch Rituale, innere Bilderreisen, Aus-tausch in der Gruppe und kreatives Ar-beiten können Sie Ihrer Trauer Ausdruck geben. Hinweise zum besseren Ver-ständnis Ihrer Trauerreaktionen und weg-begleitendes Gespräch ermöglichen Er-fahrungen des Gehaltenseins, von Trost und neuer Sinnfindung.

### Empfehlungen zur Teilnahme

- Nach einem Verlust aufgrund von Todesfall empfehlen wir die Teil-nahme in der Gruppe erst nach ca. 3 Monaten.
- Damit Sie sich Ihrer Trauer öffnen können, empfehlen wir Paaren und Verwandten eine getrennte Teil-nahme an verschiedenen Angebo-ten.

- Unsere Angebote sind kein Ersatz für eine Psychotherapie. Sollten Sie sich in therapeutischer Behandlung be-finden, ist die Rücksprache mit dem/der Therapeut/in notwendig.
- Das Seminar ist konfessionell neutral und offen für Männer und Frauen un-terschiedlicher Hintergründe.

**>> Wir führen mit jeder angemeldeten Per-son vor Beginn des Seminars ein telefoni-sches Vorgespräch.**

### Leitung:



#### Antoinette Brem, 1962

Freischaffende Theologin / Seelsorgerin, Ausbildung in Le-bens- und Trauerbegleitung u.a. bei Dr. Jorgos Canacakis, sowie initiatorischer Naturarbeit



#### Barbara Lehner, 1967

Freischaffende Theologin / Seelsorgerin, Ritualbegleiterin und Erwachsenenbildnerin Ausbildung in Lebens- u. Trau-erbegleitung u.a. bei Dr. Jorgos Canacakis, in Syte-mischer Selbst-Integration bei Dr. Ero Langlotz

Neben unseren 2 ½ tägigen Trauersemina-ren bieten wir seit 2007 auch einen 2-stufi-gen Lehrgang in Trauerbegleitung an, [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)