



VOM QUÄLENDEN SCHMERZ —  
ZUM LEBEN BEFREIT

EIN SEMINARTAG  
FÜR TRAUER-BETROFFENE  
UND TRAUER-BEGLEITENDE

REFERETIN: BEATRIX BÖNI

SAMSTAG, 13. APRIL 2024 | WIEDLISBACH

# VOM QUÄLENDEN SCHMERZ — ZUM LEBEN BEFREIT

Seminarinhalt:

Über den vielfältigen Loslass-Schmerz

- \* Was Trauern bedeutet und beinhaltet
- \* Trauern in unserer Kultur ist schwierig
- \* Den Trauerprozess verdrängen lohnt sich nicht

Wie Trauer wirkt und was sie bewirken kann

- \* Trauern steht im Kontext der Verlust- oder Todesursache
- \* Schwermut – weil und wenn der Mut schwer wird
- \* Ob Kinder, Teens oder Erwachsene - Jeder Mensch trauert anders
- \* Trauerphasen und Umgang mit Trauergefühlen

Trauerprozess in Richtung Akzeptanz und Hoffnung

- \* Vier Ebenen der Schmerzverarbeitung
- \* Trauerrituale – damit sich Hoffnung einen Weg bahnt
- \* Sich Gutes gönnen, Freude erlauben und aufblühen

**Leitung:** Beatrix Böni  
Individualpsychologische Beraterin SGIPA, Theologin,  
Autorin, Schauspielerin  
BETA (Beratungs- und Tagungsarbeit)  
[www.beaboeni-beta.ch](http://www.beaboeni-beta.ch)

**Zeit:** Start um 9.00 Uhr mit Welcome Kaffee & Gipfeli  
Abschluss um ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Wiedlisbach, Steinackerweg 13  
in den Schulungsräumen der Knuchel Farben AG

**Kosten:** Preis: CHF 105 (inkl. kleines Dossier & Getränke)

**Anmeldung:** bis 8. April 2024 an Claudia Knuchel  
076 431 03 27, [claudia.knuchel@gmx.ch](mailto:claudia.knuchel@gmx.ch)