

Kurz nach dem Tod meiner Tochter Pauline habe ich einige Tage in Sylt verbracht. Es war Januar, knackekalt, dunkle Wolken rasten über den Himmel, der Wind heulte, die Nordsee brauste und tobte. Oh wie habe ich mich verstanden gefühlt in dieser Umgebung, in dieser Jahreszeit. Mein Schmerz, der dumpf und starr, ohne jedes Leben in mir brütete wurde auf- und durcheinandergewirbelt, pulsierte plötzlich lebendig durch meinen Körper, der kalte Wind füllte meine Lungen, die schon lange nicht mehr genug Sauerstoff bekommen hatten, stundenlange Strandwanderungen brachten mir neue Lebenskraft.

Seitdem bemühe ich mich um ein Seminarhaus auf Sylt. Dieses Jahr hat es geklappt, ich habe eines gefunden! In dem wunderbaren „Akademie am Meer Klappholtal“ direkt am Strand werden wir wohnen. In der morgendlichen Frische werden wir sanfte Yogaübungen oder bereits einen Strandspaziergang machen. Nach dem Frühstück haben wir durch vielfältige Angebote Zeit, uns auf unsere Erinnerungen einzulassen und unsere verstorbenen Kinder in unsere Mitte zu nehmen. Der Nachmittag steht dann entweder für individuelle Ausflüge über die Insel oder für endlose Küstenwanderungen entlang der Dünen zur Verfügung. Den Tag lassen wir mit einem guten Abendessen und einem guten Getränk ausklingen.

Gedicht zum Trost

Die Sonne ruf ich an, das Meer, den Wind,
Dir ihren hellsten Sonnentag zu schenken,
Den schönsten Traum auf Dich herabzusenken,
Weil Deine Nächte so voll Wolken sind.

Weil Deine Augen so voll Trauer sind,
Und Deine Stirn so schwer ist von Gedanken,
Lass mich Dich trösten, so wie man ein Kind
In Schlaf einsingt, wenn letzte Sterne sanken.

Und wenn Dein Mund ein neues Lied beginnt,
Dann will ich Meer und Wind und Sonne danken,
Weil Deine Augen so voll Trauer sind,
Und Deine Stirn so schwer ist von Gedanken.

Die Sonne ruf ich an, das Meer, den Wind,
Dir ihren hellsten Sonnentag zu schenken,
Den schönsten Traum auf Dich herabzusenken,
Weil Deine Nächte so voll Wolken sind.

Mehr Info und Anmeldung unter www.blauerfalter.de

Seminargebühr: 480 Euro Zzgl. Ü/VP

Die Unterbringung ist von den TeilnehmerInnen selbst zu buchen

****Leitung:**

Isabel Schupp, Trauerbegleitung, betroffene Mutter

Birgit Schuder, Trauerbegleitung, betroffene Mutter**

In Kooperation mit (link: <https://www.ve-muenchen.de> text: Verwaiste Eltern München)

Yoga und Meditation für Trauernde in Sylt Ruhe finden, Atem holen, Kraft schöpfen am Meer

Dieses Seminar richtet sich an trauernde Menschen, die einen schweren Abschied, einen bitteren Verlust, oder auch den Tod eines geliebten Menschen zu betrauern haben und die sich für die Praxis des Innehaltens, der Stille, und der Selbstfürsorge interessieren.

Die „Akademie am Meer“ auf Sylt, gelegen direkt am Nordseestrand, inmitten der einmaligen Dünenlandschaft des Nordsylter Naturschutzgebiets, ist ein Ort der Begegnung, der Entwicklung, der Inspiration.

Dort werden wir uns Zeit nehmen für unseren Schmerz und unsere Trauer, aber auch für das, was besser und anders werden darf.

Die Achtsamkeitsmeditation hilft uns dabei, unserem Schmerz liebevoll zu begegnen und ihn anzunehmen, statt ihn zu verdrängen. Sie hilft uns, einen guten Platz für unsere Trauer zu finden, statt sie loszulassen zu müssen.

Wir begleiten diesen Prozess mit heilsamen Übungen aus Yoga und Qi Gong. Diese unterstützen uns, unsere körperlichen und emotionalen Leiden zu lindern, unsere Kraft und das Vertrauen in ein freudvolles Leben dürfen wachsen.

Nachmittags gönnen wir uns, eine Auszeit von allen Verpflichtungen. Wir nehmen wir uns Zeit, auszuruhen, zu entspannen, in der salzigen Luft der Nordseeküste entlangzuspazieren, und die wunderbare Natur in diesem einzigartigen Naturschutzgebiet zu genießen.

Den Tag lassen wir mit einem leckeren Abendessen und einem guten Getränk ausklingen.

Und wer unsere Urlaubs-Seminare kennt weiß, dass in unserer Gemeinschaft in kurzer Zeit etwas ganz Besonderes entsteht - ein heilsames Miteinander und tiefe Freundschaften, die die Zeit überdauern.

Mehr lesen

Leider verschwindet Trauer nicht, indem wir sie loswerden wollen oder verdrängen. Im Gegenteil, damit Trauer nicht krank und schwermütig macht, sondern sich heilsam wandeln kann, ist es wichtig, ihr mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu begegnen, anzuerkennen, dass Trauer da ist, und Erinnerungen Raum zu geben.

Manchmal höre ich den Satz „Ach, du bietest immer noch Trauerseminare an? Mach doch mal was, was mit Leben zu tun hat...“ Wer mich kennt weiß, dass ich ein sehr fröhlicher Mensch bin, dass ich oft und herzlich lache. Und wer unsere Trauerseminare kennt, weiß, dass auch dort oft und herzlich gelacht wird. Denn Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung. Trauer hat heilende Kraft.

Gleichzeitig ist es wichtig, nährenden und freudvollen Momenten viel Raum zu geben, Momenten in denen wir Kraft tanken können und unserer Ressourcen auffüllen.

Dafür wollen wir uns Zeit nehmen. Zeit für Hoffnung, Zeit für Leben, Zeit für uns!!

Infos und Anmeldung

Seminargebühr: 480 Euro Zzgl. Ü/VP

Die Unterbringung ist von den TeilnehmerInnen selbst zu buchen

**Leitung:

Isabel Schupp, Trauerbegleitung, betroffene Mutter