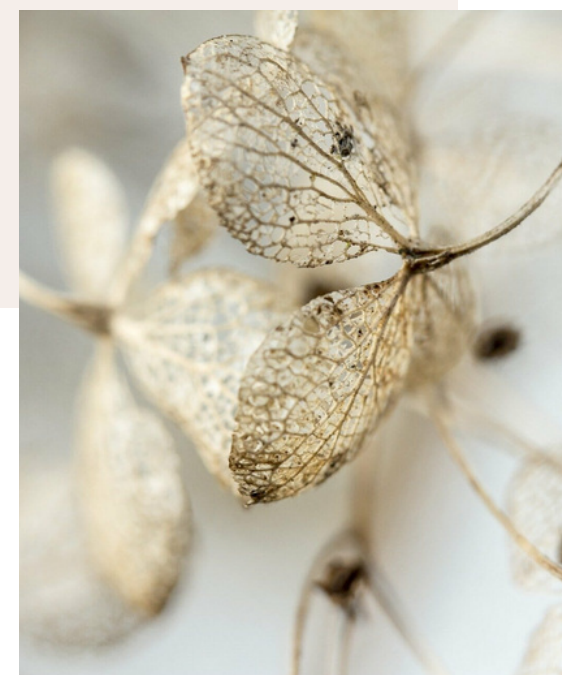


# Yoga und Trauer Selfcare in schwierigen Zeiten



DO 31. AUGUST – SO 3. SEPTEMBER 2023  
 IM BERGHOTEL STERNA IN FELDIS

**„Damit das Leben wieder in Fluss kommt, müssen wir in der Lage sein, uns mit der veränderten Lebenssituation auseinander zu setzen sowie wir uns an einer Weggabelung für eine Richtung entscheiden müssen!“**

**Jorge Bucay**

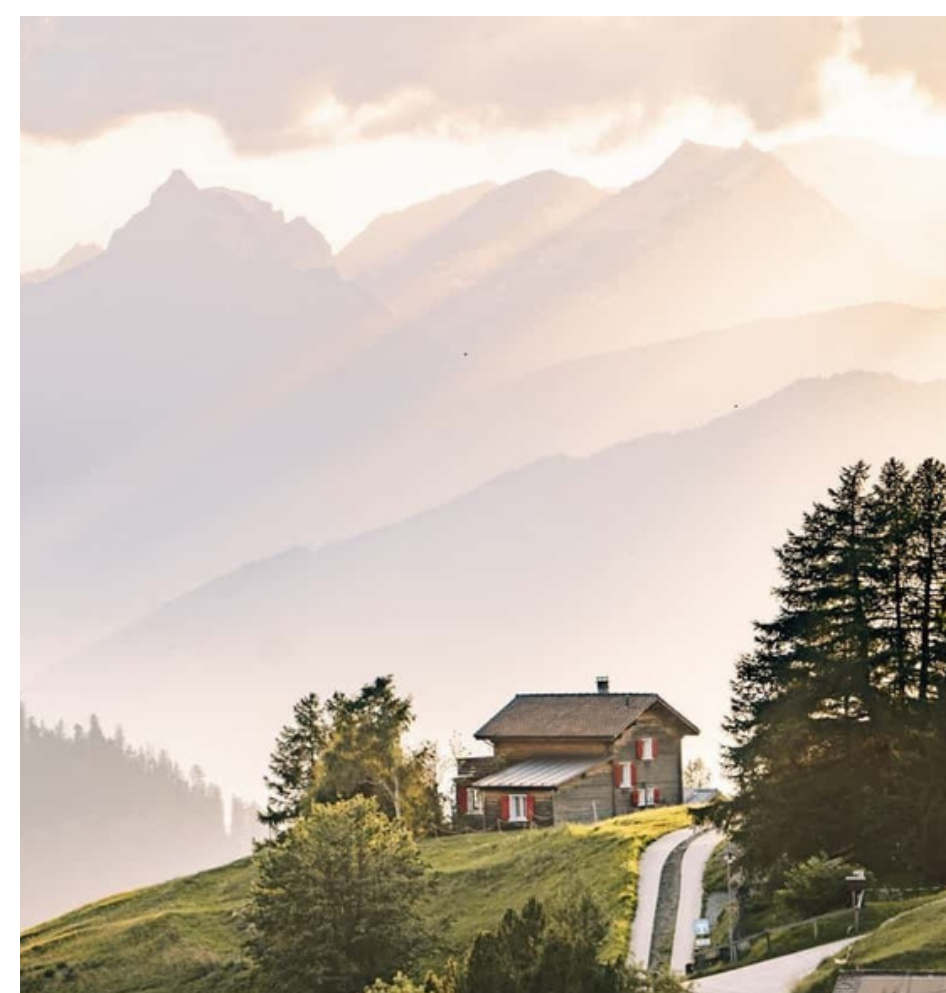
Einen nahestehenden und geliebten Menschen zu verlieren, gehört zu den tiefgreifendsten und schwersten Erfahrungen des Lebens.

Wut, Angst Hilflosigkeit, Leere, Ohnmacht, Überforderung, Hoffnungslosigkeit- all das sind Gefühle, welche im Trauerprozess auf uns zukommen, die uns überfordern, das „Weiterleben“ erschweren oder unmöglich erscheinen lassen.

Trauer bedeutet nicht immer weinen und traurig zu sein – sie hat so unglaublich viele Gesichter, ist so individuell wie jeder von uns Menschen.

Was uns aber allen gleich ist: Wir müssen der Trauer Raum schenken, sie akzeptieren, sie annehmen.

Erlauben wir ihr nicht da zu sein, wird sie uns krank machen – solange bis wir ihr die nötige Aufmerksamkeit schenken.



In diesem Wochenende erforschen wir gemeinsam wie Trauer aussehen kann, wie andere damit umgehen, wie man ihr die angemessene Zeit einräumt und wie es gelingt die Trauer in dein Leben zu integrieren.

Darauf aufbauend wird aufgezeigt, wie Yoga dabei helfen kann mit körperlichen und emotionalen Trauersymptomen umzugehen, Selbstfürsorge zu übernehmen und Trost zu spenden.



# Yoga und Trauer Selfcare in schwierigen Zeiten



DO 31. AUGUST – SO 3. SEPTEMBER 2023  
IM BERGHOTEL STERNA IN FELDIS



## LEISTUNGEN

Theoretischer Input zum Thema „Trauermanagement“ und gemeinsamer Austausch, Seelenpflege in Form verschiedener Rituale/Techniken, Yogapraxis mit Helene. Übernachtung mit Halbpension inkl. Quellwasser, Willkommensaperero, den ganzen Tag Kaffee/ Tee, Kuchen oder Suppe am Nachmittag, kleines Abschiedsgeschenk. Einzelsitzungen mit Sabine (separat buchbar)

## PAKETPREIS PRO PERSON

Inkl. umfangreiches Trauer- und Yoga - Programm

Doppelzimmer mit Etagen WC/Dusche : 1195 CHF  
Doppelzimmer mit WC/Dusche : 1245 CHF  
Einzelzimmer mit Etagen WC/Dusche : 1295 CHF  
Einzelzimmer mit WC/Dusche : 1445 CHF

## LOCATION

Berghotel Sterna  
Sterna 12  
CH-7404 Feldis/Veulden, Graubünden

## BUCHUNG

Direkt bei Helene unter Angabe des Zimmerwunsches: [info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

## SABINE MARTIN UND HELENE WALLAËRT



## ÜBER ÜNS

Sabine ist Trauer- und Sterbebegleiterin mit langjähriger Erfahrung in der Trauerarbeit.

Helene ist Dipl. Yogalehrerin und unterrichtet Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

Beide haben schon die Erfahrung gemacht, was es heisst einen sehr nahen Angehörigen zu verlieren und den Prozess der Trauer zu durchlaufen.

*Eure Sabine und Helene*