

# Gruppenangebote 2013

Erika Schöning-Höpken | [www.wege-durchs-leben.de](http://www.wege-durchs-leben.de)

## **Bewegtes Leben** | Angebot für Frauen

Stärkend und entspannend

Auf der Suche nach neuen Lebensperspektiven schleicht sich häufig das Gefühl von Ratlosigkeit, Überforderung und Resignation ein. Doch dahinter sind Möglichkeiten verborgen, die durch Gespräche, Bewegungs- und Entspannungsimpulse erinnert und nutzbar gemacht werden können. Dieses Angebot spendet Anregungen für die Neuorientierung und öffnet den Blick für bisher übersehene, überraschende Perspektiven auf eine lebendige Gestaltung in der Zukunft.

**Ort:** Essen Bredeney oder Oberhausen Mitte

**Zeit:** Montags alle drei Wochen von 16.30 – 19.30 Uhr

---

## **Der Weg** | Angebot für Menschen in Krisenzeiten

Tröstend und unterstützend

Belastende Veränderungen, die mit dem Verlust des inneren Gleichgewichts einhergehen, sind ein Teil der Lebensgeschichte eines jeden Menschen und können Trauerprozesse auslösen. Verdrängte, vermiedene und unbewältigte Gefühle spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von psychosomatischen Erkrankungen. Dieses Angebot will anregen, Erfahrungen auszutauschen, Erinnerungen aufzuarbeiten, der eigenen Trauer Ausdruck zu geben und Selbstheilungskräfte zu erschließen.

**Ort:** Essen Bredeney oder Oberhausen Mitte

**Zeit:** Montags alle drei Wochen von 16.30 – 19.30 Uhr

---

## **Quelle in der Wüste** | Angebot für Menschen, die ihr Kind verloren haben

Kraft und Zuversicht verleihend

Der Verlust eines Kindes – ganz gleich wie alt es war – ist ein schlimmer Schicksalsschlag und bedeutet eine Lebenskrise in kaum zu überblickender Vielschichtigkeit und Dramatik. Lang und beschwerlich ist der Weg der Trauer und das Leben gerät dabei leicht aus den Fugen. Auf der Suche nach neuen Lebensperspektiven werden die Beziehungen neu wahrgenommen. In dieser tiefen Krise biete ich Ihnen im Rahmen einer Gesprächsgruppe meine Begleitung und Unterstützung an.

**Ort:** Essen Bredeney oder Oberhausen Mitte

**Zeit:** Montags alle drei Wochen von 17.00 – 19.00 Uhr

---

## **Umgang mit Verlust und Trauer** | Fortbildungsangebot

für Familienzentren, Pflegedienste, Firmen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Menschen im Umgang mit Trauernden zu sensibilisieren und zu stärken. Vermittelt werden hier Grundkenntnisse über Trauer und Verlustprozesse, die über Selbstreflexion und Selbsterfahrung einen Transfer zur professionellen Begleitung von Mitmenschen in Verlust- und Trauersituationen gelingen lassen. Die Fortbildung umfasst 4 Arbeitseinheiten à 45 Minuten für maximal 6 Teilnehmer.

**Ort:** Essen Bredeney oder Oberhausen Mitte

**Zeit:** Nach Vereinbarung