

# Sich trauen zu trauern

## Ein Workshop für alle, die einen wichtigen Menschen verloren haben

mit Clarissa Schwarz und Karin Badar  
in Berlin

**Offener Abend** am Freitag, 27. Oktober 2017 um 19 – 21 Uhr auf Dana-Basis  
(Spendenempfehlung 20,- Euro) als Einführung in den Wochenend-Workshop, zum  
Kennenlernen und zur Entscheidungsfindung

**Wochenend-Workshop** 17. - 19. November 2017, Teilnahmegebühr: 220,-/250,- Euro

## „Nie erfahren wir unser Leben stärker als in der Liebe und in großer Trauer“

R.M. Rilke

Trauern ist eine menschliche Fähigkeit und eine gesunde Reaktion auf einen Verlust. In diesem Workshop wollen wir einen geschützten Rahmen schaffen, in der das Gefühl der Trauer leichter zu einer lebensfördernden Kraft werden kann, um aus dieser schmerzhaften Erfahrung gestärkt hervor zu gehen.

Denn: Der Schmerz, den du heute fühlst, ist die Stärke, die du morgen spürst.

### Für wen ist der Workshop geeignet?

Für alle, die einen wichtigen Menschen verloren haben – unabhängig davon wer das war, wie alt dieser Mensch war und wie lange das schon her ist.

### Worum geht es in diesem Workshop?

sich trauen, die Gefühle zu spüren - auch die unangenehmen - und sie zum Ausdruck zu bringen, denn Ausdruck geben hilft bei der Verwandlung:

- die Verlusterfahrung als Teil der eigenen Biographie annehmen
- das Vertrauen in sich selbst stärken
- mehr innere Stabilität und Flexibilität entwickeln
- die Lebendigkeit des Körpers bewusster spüren
- aus Trauer einen individuellen, kreativen und lebendigen Prozess werden lassen
- liebevoller und geduldiger mit sich umgehen

### Womit wir arbeiten

körperliche und stimmliche Ausdrucksformen (er)finden und ermöglichen,  
denn „Was mich bewegt, kann mich in Bewegung bringen“

von Übungen der Stille bis zu lauten ausdrucksstarken Powerübungen, insbesondere:

- Tönen, Singen: Lieder und Mantren
- Atem- und Körperübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Wohlfühlübungen
- Kreistanz
- Klageritual
- Gedichte und Märchen vorlesen
- Abschiedsritual

**Offener Abend** am Fr 27.10.2017 um 19 – 21 Uhr auf Dana-Basis (Spendenempfehlung 20,- EUR)

**Wochenend-Workshop** 17. bis 19. 11. 2017

Fr 17.11. um 18:30-21:00 h

Sa 18.11. um 10-18 h

So 19.11. um 10-14 h

**Ort:** Zentrum Lotos-Vihara, Neue Blumenstraße 5, 10179 Berlin (Mitte), <https://www.lotos-vihara.de>

**Teilnahmegebühr:** 220,- Euro bei Anmeldung bis 29.10.2017, danach 250,- EUR

**Anmeldung:** [clarissa.schwarz@gmail.com](mailto:clarissa.schwarz@gmail.com), 030-251 86 44

**Unterbringungsmöglichkeit für Auswärtige:**

**Hostel Singer109:** Singerstr. 109, 10179 Berlin <http://www.singer109.com>  
und viele Hotels rund um den Alexanderplatz



**Dr. Clarissa Schwarz** MPH, Berlin, (Jahrgang 1952) ist Hebamme, Lehrerin und Gesundheitswissenschaftlerin. Nachdem sie viele Jahre an Hochschulen tätig war, zuletzt in Bochum, um den ersten grundständigen Bachelor-Studiengang für Hebammen in Deutschland aufzubauen, ist sie seit 2013 wieder in Berlin. Sie arbeitet als freiberufliche Hebamme und hat viel Erfahrung mit Familien, die ein Baby verloren haben. Zudem ist sie im Bestattungsinstitut CHARON ihres Mannes Uller Gscheidel tätig. Außerdem bietet sie Achtsamkeits-Kurse an. Sie hat an einer 3-jährigen Weiterbildung am Institut für ganzheitliche Stimmarbeit und Gesangstherapie (Carien Wijnen, ISGT Berlin) teilgenommen. Seit über 30 Jahren praktiziert sie buddhistische Meditation.  
[www.clarissa-schwarz.de](http://www.clarissa-schwarz.de)



**Karin Badar**, Dipl. Soz.Päd., Düsseldorf, (Jahrgang 1962) arbeitet seit vielen Jahren als freiberuflicher Präsentations- und Schauspielcoach (DGfC), Theaterpädagogin (BuT), Tanzpädagogin (AfT), Schauspielerin und Sängerin. Sie ist eine erfahrene Seminarleiterin und bietet Einzel- und Gruppencoachings an. Sie hat an einer 3-jährigen Weiterbildung am Institut für ganzheitliche Stimmarbeit und Gesangstherapie (Carien Wijnen, ISGT Berlin) teilgenommen. Darüber hinaus ist sie seit 20 Jahren mit buddhistischer Meditation vertraut. Mit dem Thema „Trauer/Trauerprozess“ hat sie sich intensiv beschäftigt, nachdem vor vier Jahren ihr Ehemann an Krebs gestorben ist und kurz darauf ihre beiden Eltern.  
[www.kabathea.de](http://www.kabathea.de)