

## Trauerwege – Trauerzeit: Eine Reise nach Ischia

Seminar für schöpferisch-gestaltende und achtsame Begegnung mit der Trauer

Die Trauer hat viele Gesichter und findet nach dem Tod eines geliebten Menschen in jedem von uns einen eigenen Ausdruck. Dabei ist es im Alltag oftmals schwer, sich Zeit für die Trauer zu nehmen – vielleicht weil viele Aufgaben erledigt werden müssen, oder weil der Schmerz allein kaum zu ertragen ist. Vielleicht fühlen Sie sich „reif für die Insel“ und wünschen sich an einen Ort, wo Sie sich jenseits vom Alltag Zeit und Raum geben können, um dem gemeinsamen Leben mit Ihrem Verstorbenen nachzuspüren.

Willkommen auf Ischia – dieser schönen Naturinsel im Golf von Neapel. Hier werden wir als Gruppe miteinander einen weiteren Schritt auf dem Weg durch die Trauer gehen, jeder für sich und alle gemeinsam. Wir tauchen darin ein, was die Insel für uns bereit hält und arbeiten mit unterschiedlichen Ansätzen, um uns selbst achtsam zu begegnen und in der Trauer besser zu verstehen – dabei möchten wir Sie gerne begleiten!

Trauer ist Lebendig – Erinnernde Liebe in Verbundenheit!

### Ablauf:

An sechs Tagen treffen wir uns vormittags in der Gruppe und arbeiten zu verschiedenen Gesichtspunkten der Trauer mit einem Impuls-Angebot (u.a. zu den Traueraufgaben von William Worden). Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Materialien und Techniken (deshalb nennen wir diese Zeit „Trauerwerkstatt“: wir probieren uns aus, nichts muss perfekt sein). Abschließend gibt es eine leichte Aufgabe oder Idee für den Nachmittag, die in der Natur, am Strand, mal allein oder mit anderen bearbeitet werden kann (dabei ist der Erholungsfaktor natürlich berücksichtigt!). Vor dem Abendessen treffen wir uns zum Austausch in der Gruppe und werden mit einer Achtsamkeitsübung (z.B. Meditativer Tanz, Fantasiereise) den offiziellen Seminarabend beschließen.

Zwischendurch stehen wir für Einzelgespräche zur Verfügung!

### Programm:

#### Tag 1 / Montag

- Individuelle Anreise
- Ab 18 Uhr „Wellcome Treffen und gemeinsames Abendessen“
- Wir lassen die wunderschöne Marontibucht auf uns wirken und genießen das Ankommen auf Ischia.
- Wir lernen uns kennen, bekommen einen Überblick über das Seminar und freuen uns auf unsere gemeinsame Zeit.

#### Tag 2 / Dienstag

- 10.00 – 12.00 Uhr:  
Kennenlernen und Einstieg: Was ist DIE TRAUER?
- 12.00 – 17.00 Uhr:  
Nachmittagsaufgabe; eigene Zeit; Einzelgespräche
- 17.00 – 19.00 Uhr:  
Zusammenkunft; Austausch und Tagesabschluss

#### Tag 3 / Mittwoch

- 10.00 – 12.00 Uhr:  
Trauerwerkstatt: „Du bist fort und ich bleib da“
- 12.00 – 17.00 Uhr:  
Nachmittagsaufgabe; eigene Zeit; Einzelgespräche
- 17.00 – 19.00 Uhr:  
Zusammenkunft; Austausch und Tagesabschluss

#### Tag 4 / Donnerstag

- 10.00 – 12.00 Uhr:  
Trauerwerkstatt: „Ach, ich hab in meinem Herzen...“
- 12.00 – 17.00 Uhr:  
Nachmittagsaufgabe; eigene Zeit; Einzelgespräche
- 17.00 – 19.00 Uhr:  
Zusammenkunft; Austausch und Tagesabschluss

#### Tag 5 / Freitag

- Der Tag steht zur freien Gestaltung: Entspannung am hoteleigenen Strand, Ausflüge, Thermalbad, Natursauna, Heilmassagen ... gerne geben wir Ihnen Anregungen für Insel-Exkursionen!

#### Tag 6 / Samstag

- 10.00 – 12.00 Uhr:  
Trauerwerkstatt: „Weil du noch immer meine Hand hältst - Der nächste Schritt auf dem Trauerweg“
- 12.00 – 17.00 Uhr:  
Nachmittagsaufgabe; eigene Zeit; Einzelgespräche
- 17.00 – 19.00 Uhr:  
Abschied und Ausklang Abendgala?



Ihre Seminarleiterin

**KARIN GRABENHORST**

Trauerbegleiterin und Autorin  
Kunst- und Kreativitätstherapeutin  
Entspannungspädagogin

[www.karingrabenhorst.de](http://www.karingrabenhorst.de)

## Leistungen

- 20-stündige thematische Trauerbegleitung mit Trauerbegleiterin/Kunst- und Kreativitätstherapeutin Karin Grabenhorst
- Alle Materialien
- 6 Übernachtungen mit Halbpension
- Kostenlose Nutzung hoteleigenes Thermalbad und Natursauna

## Preis

für 6 Tage / 6 Übernachtungen

Teilnahmepreis inkl. 6 Tage Hotelkosten mit Halbpension im Hotel **Regina del Mare** Ischia

### Nicht im Preis enthalten :

Anreise und Transfer

Wir sind hier in jeder Beziehung behilflich und organisieren auf Wunsch den Transfer vom Flughafen zum Hotel.

