

NUNSOLO DAHEIM

Neuorientierung für Frauen
nach dem Tod ihres Partners

3-teiliges Abend-Seminar

vom 28.-30. April 2014

im Amandushaus, Nonnenrott 3

jeweils von 18.00 bis 21:00 Uhr
incl. Abendimbiss

Leitung:

Maria Hölscheidt, Pastoralreferentin
und Ehe-Familie-Lebensberaterin im Bistum Münster
Sabine Popiolek-Büse Ehrenamtliche Trauerbegleiterin



Anmeldung
bis 17. April 2014

im Pfarrbüro St. Amandus
Tel.: 56520 Kirchstr.25,
45711 Datteln

Teilnahmegebühr: 15,-€

Inhalt

Nach dem Tod des Partners erleben Frauen häufig, dass

- sie sich zwischen befreundeten Paaren trotz aller Freundschaft allein fühlen.
- der Kontakt zu den eigenen Kindern und Verwandten zeitweise auch anstrengend und kompliziert ist.
- sie sich im Alltag mit den vielen kleinen und großen Entscheidungen überlastet fühlen.
- ihre Gesundheit z.B. durch längere Pflege oder die Strapazen des Abschiedes gelitten hat.
- sie neu lernen müssen, sich selbst zu lenken und für sich zu sorgen.
- sie einfach immer wieder traurig sind ...

Ziel:

Die Teilnehmerinnen erfahren Orientierung und Unterstützung auf dem persönlichen Trauerweg, bekommen Impulse zu Selbstfürsorge und Selbstleitung, Kontakt zu anderen Betroffenen, und lernen Methoden der Entspannung und Achtsamkeit kennen.