



TELEFON: 0176-43 46 23 68
MAIL: mail@mailadresse.de

TRAUERBEGLEITUNG

Du gehst diesen Weg nicht alleine



DER ERSTE SCHRITT AUS DER TRAUER

Rufen Sie jetzt an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin

0176 – 43 46 23 68

Ein Verlust bringt immer Trauer mit sich. Man muss sich verabschieden von dem, was gewesen ist. Das ist ein schmerzlicher Prozess. Zudem tauchen neben dem Schmerz bisweilen auch Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle und ungelöste Konflikte auf, mit denen man sich auseinandersetzen muss. Das ist nicht nur beim Tod eines geliebten Menschen so: Trennungen, eine Scheidung, der Auszug der Kinder oder der Verlust des Arbeitsplatzes können ebenfalls tiefe Traurigkeit auslösen, die verarbeitet und bewältigt werden will.

Dabei begleite ich Sie gern und helfe Ihnen, Positives wie Negatives anzunehmen, die Vergangenheit loszulassen und den Blick wieder nach vorn zu richten.

Trauergruppen: Den Schmerz teilen

Erfahrungsgemäß tut es einem gut, wenn man in seiner Trauer auf Menschen trifft, die ähnliches durchleben. Dafür biete ich ihnen geschlossene Trauergruppen an. Sie bilden einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Betroffenen vertrauensvoll austauschen und offen über die Dinge sprechen können, die Sie bewegen. Ich begleite Sie dabei.

Trauercoaching: Aus der Trauer zurück ins Leben finden

Irgendwann lichten sich Trauer und Schmerz, und man kann den Blick wieder nach vorn richten. Aber oft hat sich durch den Trauerprozess viel verändert – auch in einem selbst. Fragen tauchen auf: Wer bin ich ohne den Verstorbenen, wie soll mein Leben in Zukunft aussehen, welche Veränderungen möchte ich angehen? In dieser Phase kann ein Trauercoaching eine große Hilfe sein: Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Wünsche und Fragen zu klären, neue Ziele zu definieren und den Schritt zurück in ein aktives und erfülltes Leben zu vollziehen.

Wenn Sie mehr über meine Angebote zum Thema Trauerbegleitung wissen möchten, rufen Sie mich gern an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.

(Ludwig Thoma)

Reiki
Hypnose
Progressive Muskelentspannung
EMDR
Raucherentwöhnung
Stress
Innere Unruhe
Schlafstörungen
Lernstörungen
Abnehmen
Mobbing
Krisenbewältigung
Persönlichkeitsentwicklung
Coaching
Impressum
Datenschutz

ADRESSE

Brigitte Burow
Leben in Balance

Ohlstedter Straße 26
22397 Hamburg
Tel.: 0176-43 46 23 68

mail@mailadresse.de
webadresse.de

SPRECHZEITEN

Termine nach Vereinbarung

Mo-Fr
Mi und Sa

ANFAHRT

Google Maps
HVV