KÖRPERARBEIT IN DER TRAUER BEGLEITEN

15. APRIL 2027 (KURS 701-27)

Trauer verändert den Körper. Sie kann ihn schwer machen, erstarren lassen oder ein Gefühl von Leere erzeugen. Viele Menschen verlieren in dieser Zeit den Zugang zu sich selbst – und Worte reichen oft nicht mehr. Genau hier setzt traumasensible Körperarbeit an. Der Kurs vermittelt, wie Menschen in Trauer durch einfache und sichere Körperarbeit begleitet werden können.

Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmung statt Leistung sowie der Zugang zu Atem, Bewegung und innerem Erleben. Trauer und Trauma sind nicht nur emotionale Prozesse, sondern zeigen sich auch körperlich – etwa in Anspannung, Rückzug, Dissoziation, oder innerer Unruhe. Körperarbeit kann einen Raum schaffen, in dem wieder etwas spürbar wird, ohne Druck und Überforderung.

Der Kurs verbindet Wissen und Praxis mit ruhigen Bewegungen, einfachen Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen. Rituale und eine klare, achtsame Sprache geben dabei Sicherheit und Orientierung.

ZIEL

- Einen sicheren Raum für Körperarbeit schaffen
- Mit Atem, langsamer Bewegung und Wahrnehmung arbeiten
- Dissoziation und Erstarrung erkennen und begleiten
- Das Nervensystem und Regulationsprozesse besser verstehen
- Sprache einsetzen, die öffnet und nicht überfordert
- Rituale als Quelle von Halt und Orientierung nutzen

DIE ARBEIT FOLGT EINEM EINFACHEN PRINZIP

atmen · wahrnehmen · fühlen · integrieren

Im Mittelpunkt steht dabei vor allem eine Haltung: Menschen nicht durch ihre Trauer zu führen, sondern ihnen einen sicheren Raum zu geben, in dem sie sich wieder spüren können.

KURSLEITUNG

Martin Haar

HINWEIS

Für Getränke, Obst und Kekse ist gesorgt. In unmittelbarer Umgebung finden Sie verschiedene Möglichkeiten, sich in der Mittagspause zu verpflegen.

DIE ELISABETH-KÜBLER-ROSS- AKADEMIE®

ist eine Akademie für Fort- und Weiterbildung in allen Bereichen der Hospizkultur, Palliative Care, Palliativmedizin und Trauerbegleitung. Sie bietet berufliche Weiterbildungen, Schulungen, Seminare, Inhouse-Fortbildungen und Fachtage für Menschen, die haupt- oder ehrenamtlich medizinisch, pflegerisch, therapeutisch oder begleitend tätig sind.

TRAUERBEGLEITUNG

INFORMATION

ZIELGRUPPE
ausgebildete Trauerbegleiter*innen, Yogalehrer*innen, Coaches und alle, die mit Menschen arbeiten
(max. 20 TN)

TERMINE
15.04.2027

UHRZEIT
9.00-17.00 Uhr
(8 Unterrichtseinheiten)

VERANSTALTER/ ORT
Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

ANMELDUNG
über unsere Website

Kursgebühr: 175€

ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®
für Bildung und Forschung*

Leitung
Susanne Haller

Sekretariat
Gabi Weiß
Tel 0711 23741-811
akademie@hospiz-stuttgart.de

Adresse
Diemershaldenstraße 7–11
70184 Stuttgart

Online
elisabeth-kuebler-ross-akademie.de

*Gefördert durch die Addy von Holtzbrinck Stiftung

Evangelische Kirche in Stuttgart

HALTESTELLE
Eugensplatz

Buslinie 42

Stadtbahn U15