

# Der Tod – ein Geschenk des Lebens!

## Trauer, Tod und Sterben

**Abschiednehmen gehört zum Leben.** Weil wir uns über unsere Bindungen definieren, bricht für uns eine Welt zusammen, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Doch wer trauert, wandelt sich. Wir gehen bewusster – mit mehr Gespür für das Wesentliche – durchs Leben.

**Der Tod gehört zum Leben.** Auch der eigene! Viele Menschen mögen sich am liebsten gar nicht damit beschäftigen. Aber wer den Tod verdrängt, verwehrt sich die Chance auf die Auseinandersetzung mit einem wichtigen Teil des Lebens. Die Angst vor dem Tod hemmt unsere unbeschwertere Lebensenergie.

Im Kurs setzen wir uns mit unserem eigenen Sterben, unserem Umgang mit Tod und Trauer auseinander. Es wird ein sehr persönliches Seminar, in welchem wir unsere Glaubenssätze hinterfragen, Erfahrungen austauschen und Impulse daraus mitnehmen.

- Inhalte**
- › Trauer – Phasen nach Verena Kast und Ruth Kübler-Ross  
Was brauche ich, um gut trauern zu können?
  - › Dem eigenen Sterben begegnen  
Was macht das mit mir?
  - › Fragen – Austausch  
Erkenntnisse für mich

**Leitung** **Gunter Tschofen**, sinnsein.ch  
**Urs Baumgartner**, signa.ch

**Anmeldung** E-Mail: [info@signa.ch](mailto:info@signa.ch), Telefon: +41 71 244 44 35

### Teilnehmende

Geeignet für alle Menschen

Kann auch in leichter Sprache durchgeführt werden

Dieses Seminar halten wir auch gerne in Ihrer Institution!

Maximal 16 Teilnehmende

**Daten** nach Vereinbarung

**Zeit** 9–17 Uhr

**Ort** mensch-zuerst  
Pestalozzistr. 11, 9400 Rorschach

**Dauer** 1 Tag

**Kosten** CHF 250