

Mein Angebot

Einzelbegleitung
Seminare
Berufliche Fort- und Weiterbildungen
für Institutionen

In der Einzelbegleitung gestaltet sich der Weg nach Ihrem ganz persönlichen Anliegen. Den eigenen inneren Bewegungen lauschen und sich davon leiten lassen – dabei möchte ich Sie gerne unterstützen. Mein Angebot versteht sich nicht als Therapie, sondern als Wegbegleitung.

Weitere Informationen zu den Seminaren finden Sie auf dem Beiblatt.

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie mich gerne anrufen oder mir eine E-Mail schreiben.

Die Kunst des Loslassens Brigitte Drescher

Einzelbegleitung
Seminare
Fortbildungen

Die Kunst des Loslassens
Brigitte Drescher
Freiburg
0761-5952518
brigitte-drescher@gmx.de



Nichts dauert ewig,
niemand lebt für immer.
Die Blume welkt und stirbt,
der Winter vergeht,
der Frühling kommt.
Umarme den Kreislauf
des Lebens:
Das ist die größte Liebe.

(aus Beyond)

Die Kunst des Loslassens

Wir alle erleben im Laufe unseres Lebens neben viel Freude und Schönheit auch Schicksalsschläge, Verluste, Trennungen, Tod, zerschlagene Hoffnungen, unerfüllte Wünsche, Enttäuschungen und Verletzungen, die tief in unseren Herzen gespeichert sind. Unsere Kultur räumt den damit verbundenen Gefühlen der Trauer, Wut, Schuldgefühlen, Angst, unseren Tränen ... nur wenig Platz ein.

Der Träne ... einen Namen geben

Trauer *Gefühle* jedoch sind eine natürliche und gesunde Antwort unseres lebendigen Herzens auf Verlust und seelischen Schmerz – sie möchten gefühlt, gesehen, gehört verstanden und akzeptiert werden. Wo Trauer, gemeinsam mit anderen, gelebt und in einen heilsamen Ausdruck gebracht werden darf, wird das, was verloren ging, gewürdigt. So kann blockierte Lebensenergie in eine lebendige und schöpferische Kraft umgewandelt werden, und wir bekommen Mut zum Abschiednehmen.

Abschied nehmen

Die Fähigkeit, Abschied zu nehmen, ist die Brücke zu einem neuen Anfang. Wir werden bereit, Altes und Vergangenes loszulassen, um Raum zu schaffen.

Neues kann entstehen, wenn Altes dafür geht. So, wie der Frühling nur sein kann, wenn es vorher den Winter gab.

Neu beginnen

Loslassen ist eine Kunst. Im Prinzip können wir das Loslassen nicht "machen". Doch wir können uns für das Loslassen öffnen. Wenn es uns möglich wird, ein wirkliches "Ja" zu finden, zu dem, was ist und war, beginnen wir bereits loszulassen und uns dem Sein und dem Leben anzuvertrauen.

Loslassen heißt frei sein.
Frei sein für jeden neuen Augenblick.

Herzlich Willkommen!

Sie möchten gerne Ihre eigene Trauer- und Abschiedsfähigkeit entwickeln und verspüren den Wunsch loszulassen.

Sie haben aktuelle oder längst zurückliegende schmerzhaftere Ereignisse aus ihrem Leben zu betrauern.

Sie haben einen geliebten Menschen durch Tod, Trennung oder Scheidung verloren.

Sie betrauern den Tod eines Kindes, ein ungeborenes Kind oder die Behinderung eines Kindes.

Sie erleben Verlust der eigenen Gesundheit oder der naher Angehöriger.

Sie verspüren Trauer über das Älterwerden oder über ungelebtes Leben.

Sie erleb(t)en Verlust Ihrer Heimat, Arbeit, von Materiellem oder Lebenszielen.

Sie befinden sich in schwierigen Lebensübergängen.

Sie möchten sich in Ihren eigenen Lebenszusammenhängen besser verstehen lernen und wünschen sich einen Zugang zu Ihren Gefühlen.

Sie spüren eine unfassbare Traurigkeit in sich oder erstarrte Gefühle, die nicht fließen können.

Sie spüren eine verdrängte oder vergessene Trauer aus Ihrer Kindheit und Familiengeschichte.

Sie verspüren den Wunsch, nicht gelungene Abschiede nachzuholen.

Sie möchten sich von Wunschvorstellungen, Idealen, Hoffnungen, inneren Haltungen, Glaubenssätzen ... verabschieden.

Sie arbeiten u.a. in einem therapeutischen, sozialen oder pflegerischen Bereich und erleben Menschen in Trauerkrisen.

Und vieles mehr ...



Brigitte Drescher (*1969)

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Exam. Krankenschwester

Ausbildung zur Myroagoga® - Lebens- und Trauerbegleiterin
am Institut für Angewandte Humanforschung (IFAH),
St. Gallen (CH) bei Dr. Jorgos Canacakis

Mehrjährige Assistenz und Co-Leitung von Trauerumwandlungs-
und Intensivseminaren am IFAH

Mehrjährige Tätigkeit in Kreativer Lebens- und Trauerbegleitung
in Seminaren und Einzelbegleitungen

Ausbildung in The Art of Being® (Die Kunst zu sein), Freiburg

Derzeit in Ausbildung zur Yogalehrerin, Yogazentrum Freiburg

Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit der Verbindung von Spiritualität und innerer Heilung. Durch eigene prägende Lebenserfahrungen und tiefe Loslassprozesse ging ich immer wieder der Frage nach, was trägt, wenn scheinbar nichts mehr bleibt. Meine größten Lehrmeister sind das Leben, die Natur, mein Körper und meine innere Stimme.

Mit Der Kunst des Loslassens möchte ich Menschen ermutigen, jeden Augenblick mit dem da zu sein, was ist, und sie dabei unterstützen, mehr und mehr das Vertrauen in sich selbst und in das Leben zu erfahren.