

Der letzte Atemzug meines Tieres

Gemeinsames Rückblicken, Trauern, Integrieren und Loslassen
nach dem Tod des geliebten Tieres

Jemand fragte mich,
was das
Schwierigste
daran sei
ein Tier
zu haben.

Ich antwortete:
„Der Abschied“



Tod und Übergang sind in unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert.

Dem entsprechend sind die meisten TierhalterInnen überfordert, wenn die Zeit des Abschied-Nehmens naht. Schuldgefühle und „was wäre gewesen wenn“ Gedanken machen das Loslassen schwer.

Off genug sind die TierhalterInnen zudem in dieser herausfordernden Zeit auf sich allein gestellt und das erschwert das Zurechtkommen und die Verarbeitung mit diesen intensiven Gefühlen.

Tiere halten meistens nicht so sehr am Körper fest wie wir Menschen. Ihr Leben und damit auch ihr Sterben sind geprägt von mehr Vertrauen und Hingabe an das Göttliche. Oft nehmen sie deutlich wahr, wann ihre Zeit zu gehen gekommen ist.

Im Seminar haben wir die Gelegenheit uns mit allen Gedanken und Gefühlen zu zeigen. Ängste, Schuldgefühle, Hoffnungen, Schmerzen, Leid und Trauer – alles bekommt Raum und darf sein.

Im Erkennen, dass wir nicht allein sind mit unseren Gedanken und Gefühlen können wir leichter zulassen, akzeptieren und loslassen.

Gemeinsam spüren wir in uns, was da ist, was ausgedrückt werden möchte und gehen nochmal in die Lebensgeschichte des uns *begleitenden* Tieres. Wir lachen, weinen, nehmen Anteil und spüren dem Zyklus des Lebens nach.

Das Seminar setzt sich zusammen aus Gesprächsraum, Lockerungsübungen, Meditationen und einer Atemreise zum Abschied nehmen und loslassen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Schreibzeug, Fotos, Halsband oder andere persönliche Erinnerungen mitbringen.

Anfragen bitte an <https://www.freier-atem.at/kontakt>
oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin