



# WORKSHOP

## “ABSCHIED NEHMEN”

TRAUERPROZESSE VERSTEHEN UND BEGLEITEN  
mit Ad Sach Kaur Ulrike Reiche  
& Vichar Kaur Ellen Kringstad

26 - 28. Oktober 2018

im Kundalini Yoga im Rieterwerk  
Konstanz-Petershausen



Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus.  
Flog durch die Lande als flöge sie nach Haus.

(Josef Freiherr von Eichendorff)

In Zeiten des Abschieds reagieren Menschen mit unterschiedlichen Symptomen: Manch einer versinkt in einem Trauerloch und Depression, andere werden teilnahmslos und müde oder entwickeln körperlichen Beschwerden. Häufig kommen neben der Trauer selbst auch Schuldgefühle und andere Emotionen hoch, die bewältigt werden wollen. Die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens bringt Sinnfragen und spirituelle Themen ins Bewusstsein. Und zusätzlich erwartet das Umfeld im Berufs- und Privatleben, dass Menschen weiterhin „funktionieren“ und der Alltag wie bisher weiterläuft.

Im Seminar nutzen wir die Lehren aus dem Kundalini Yoga, um die Zeit des Trauerns besser zu verstehen.

Du erfährst, welche speziellen Übungen, Mantren und Meditationen in dieser Zeit besonders hilfreich sind. Zusätzlich arbeiten wir mit Methoden aus der systemischen Beratung und pflanzlichen Ölessenzen. Yoga-Praktizierende sind gleichermaßen willkommen wie ausgebildete Yoga-LehrerInnen jeder Tradition; ganz unabhängig davon, ob Du selbst gerade Trauer erlebst oder andere Menschen in dieser Zeit begleiten möchtest.

Aus unserer eigenen Erfahrung wissen wir, wie wichtig Abschied und Trauer sind, um das Leben gebührend feiern zu können: Wir hatten beide in den vergangenen Jahren in unserem persönlichen Umfeld mehrere Todesfälle zu verkraften.

In dieser Zeit haben wir uns gegenseitig reflektiert und nach unterstützenden Yoga-Techniken und anderen hilfreichen Methoden geforscht. Aus diesen sehr persönlichen Erfahrungen ist die Idee zu diesem gemeinsamen Seminar entstanden - wir freuen uns auf Dich!



**Ad Sach Kaur Ulrike Reiche**

Lehrerin für Kundalini Yoga;  
Systemische Coach und Leiterin für  
Aufstellungsarbeit; Business Coach und  
Unternehmensberaterin;  
Buchautorin  
Mail: kontakt@ulrikereiche.de  
Tel.: 0171 45 33 505  
Homepage: www.ulrikereiche.de



**Ellen Vichar Kaur Kringstad**

Lehrerin für Kundalini Yoga;  
Yoga Coach; Sat Nam Rasayan Heilerin;  
Mail: ekringstad@web.de  
Tel.: 0171-4715966  
Homepage: www.yoga-atelier-frankfurt.de

**Workshop am 26. - 28. Oktober 2018**

Freitag 18 - 21 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 10 - 15 Uhr

Teilnahmepreis = 175 € early bird bis 31.08.2018, danach 225 €  
*Der Preis versteht sich inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und Teilnehmer-Handouts, ohne Verpflegung.*

**vorherige Anmeldung erbeten!**

per Mail an kontakt@ulrikereiche.de

Lorem Ipsum Dolor

**Veranstaltungsort:** Kundalini Yoga im Rieterwerk,  
[Ort], [Bundesland] [Postleitzahl]

[Webadresse]

<http://www.kundalini-yoga-rieterwerk.de>