

# Selbstfürsorge

Workshoptag für junge Erwachsene in Trauer  
am Samstag, den 15. Februar 2020 von 9:30 – 17:30 Uhr

**Wir laden Dich ganz herzlich ein, Dir einen ganzen Tag nur für Dich zu schenken! Einen Tag, an dem es darum geht, Dir selbst Gutes zu tun, Dich wohl zu fühlen und Dich zu nähren mit Licht und Wärme in dieser dunklen Jahreszeit...**

Gemeinsam in der Gruppe und einzeln hat jede\*r die Möglichkeit an diesem Tag aus einer Fülle von Impulsen einen eigenen Selbstfürsorge-Plan zu entwickeln.

**Wir richten den Blick auf uns selbst und das eigene Wohlgefühl: Wie geht es mir? Was ist mein Bedürfnis? Was tut mir gut? Wo möchte ich hin?**

Der Tag ist voller Anregungen mehr in der eigenen inneren Mitte zu sein und gut für sich zu sorgen. Wir schauen dafür mit einer freundlichen Haltung nach innen anstatt, wie üblich, nach außen. Wir werden unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und Kraft aus unseren persönlichen Ressourcen und dem eigenen Selbst schöpfen.

**Gestaltet und geleitet wird der Workshop von Mona Walter:**

„Ich bin fröhlich, achtsam, begeistere mich schnell für Dinge und mit meiner Begeisterungsfähigkeit schaffe ich es die Menschen um mich herum anzustecken. Ich bin mitfühlend, häufig am Lachen, aber auch gerne ruhig. Ich liebe es, Menschen um mich zu haben, lecker zu kochen und in der Natur zu sein. Wichtige Bestandteile meines Lebens sind meine Freunde und meine Familie, Yoga, Meditation und Bücher. Ich bin 25 Jahre alt und geboren in Lauffen am Neckar. Meine Mutter ist gestorben als ich 18 Jahre alt war. Nach meinem Abitur habe ich für ein Jahr in England als Aupair gelebt. Ich habe Soziale Arbeit studiert und bin in der Zeit des Studiums Themen wie Meditation, Achtsamkeit und Yoga immer näher gekommen. Seither sind diese feste und wichtige Bestandteile meines Alltags. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich mich mit dem Thema Mitgefühl und Selbstmitgefühl im Bezug zur Achtsamkeit auseinandergesetzt und zu dieser Thematik geforscht. Seit eineinhalb Jahren arbeite ich im Jugendamt der Stadt Freiburg. Mit meiner Frau lebe ich seit zwei Jahren in Freiburg-Munzingen.“



**Dieses Programm erwartet Dich:**

09:15-09:30	Sanftes Ankommen
09:30-10:30	Thematischer Einstieg
10:30-11:00	Input zur Dankbarkeit
11:00-11:30	Dankbarkeitsübung
11:30-12:00	Meditation
12:00-12:15	<i>In meinen Körper zurück finden, bei mir ankommen</i>
12:15-13:15	Mittagessen – gemeinsames Buffet
13:30-14:15	Gehmeditation
14:15-15:15	Lebensfreude
15:15-16:00	„Meiner Trauer Licht geben“
16:00-17:15	Kreativübung
17:15-17:30	Abschluss-Runde

**Wir freuen uns auf Dich!**



TRAUER LEBEN FREIBURG  
Junge Erwachsene in Trauer

**Anmeldung** bis zum 31. Januar

per Mail an:

[trauerlebenfreiburg@web.de](mailto:trauerlebenfreiburg@web.de)

**Kostenbeitrag:** 15€ pro Person.

Bitte einen kleinen Beitrag für das gemeinsame vegan-vegetarische

**Mittagsbuffet** mitbringen.

Außerdem eine

**Matte/Yogamatte.**

Bequeme Kleidung darf gerne angezogen werden.

Der Workshop findet in wohliger Umgebung in **Freiburg-Munzingen** statt, die Adresse wird Dir dann mitgeteilt.