



## Phönix aus der Asche:

# *Was will aus meiner Trauer wachsen?*

Nach einem Verlust oder einem Übergang im Leben entsteht aus dem Abschiedsschmerz und der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen oft eine Art "innere Asche". Wir haben bestimmte Verhaltens- und Denkmuster quasi verbrannt, haben uns gewandelt, haben Menschen, Lebensphasen und Anteile von uns selbst losgelassen. Das war vielleicht harte Arbeit und manchmal fühlen wir uns dann erstmal leer oder verloren und grau wie Asche. Gleichzeitig ist Asche fruchtbar und ein guter Dünger: mit ihrer Hilfe kann Neues entstehen. In diesem Wochenendseminar schauen wir uns zunächst unsere Asche genau an: Woher kommt sie, was enthält sie? Im zweiten Schritt schauen wir, welcher Phönix aus dieser Asche aufsteigen will. Wir werden in der Natur unterwegs sein und uns spiegeln lassen, was es zu erkennen gibt. Wir werden uns im Kreis miteinander austauschen und Erkenntnisse kreativ gestalten, um sie tief in uns zu erfassen. Wir werden uns nähren und stärken lassen von Klang und Gemeinschaft. Das Seminar endet mit einer Zeremonie.

### **Datum und Uhrzeiten:**

06.10.23 von 16 bis 19 Uhr

07.10.23 von 10 bis 18 Uhr

08.10.23 von 10 bis 14 Uhr

**Ort:** Marienthalerstraße 17  
TÖZ, Eckernförde

**Praxis Frau Fuß geht mit.**

**Kosten:** 150 bis 300 Euro  
nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung/Infos:**

04351 4861180

[mail@fraufussgehtmit.de](mailto:mail@fraufussgehtmit.de)

<https://fraufussgehtmit.de>