



# STIRB UND WERDE

verlieren, trauern, wandeln

13.–14. Mai 2017

emptyspace.ch  
pascalmoesli.ch

# Nichts ist so beständig wie der Wandel.

Heraklit

Was, wenn ich einen geliebten Menschen verliere?  
Was, wenn meine Beziehung zerbricht?  
Was, wenn ich krank werde?  
Was, wenn ich meine Arbeit verliere?  
Was, wenn ich merke, dass mein Leben nicht so weitergehen kann?

Verlieren und neu beginnen gehören zum Leben. Wir trauern, sind verunsichert und verletztlich. Die bewährten Bewältigungsstrategien greifen nicht mehr. Der Boden unter unseren Füßen wird brüchig.

Was wäre, wenn wir die Zyklen von Entstehen und Vergehen zulassen?  
Was wäre, wenn wir eine Kultur des Nichtwissens und der Verletzlichkeit entwickeln?  
Was wäre, wenn wir uns erlauben, dem Leben verunsichert und fragend zu begegnen?

Indem wir versuchen, anzunehmen was ist, entspannen wir uns. Wir fühlen uns zunehmend verbunden mit einer Kraft, die uns selber übersteigt. Durch sie erleben wir Momente von getragen sein und Stille. Daraus wächst Vertrauen ins Leben – so wie es sich entfaltet.

## Inhalt

In diesem Kurs durchgehen wir den Prozess von verlieren, trauern und wandeln. Dabei öffnen sich neue Wege zum eigenen Leben.

Wir unterstützen diesen Prozess mit folgenden Themen und Werkzeugen:

- gemeinsam ein Verständnis für den Wandlungsprozess entwickeln
- innere, einengende Überzeugungen erkunden
- den inneren Freiraum entdecken, in dem wir uns entspannen
- Stille erleben, die jenseits von Gedanken und Gefühlen ist
- Erfahrungen miteinander teilen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen:

- die mit dem Thema verlieren konfrontiert sind und die offen sind für einen möglichen Wandlungsprozess
- die ihren Zugang zu ihrer persönlichen spirituellen Quelle stärken und vertiefen möchten

## Leitung

Annette Berger



Erwachsenenbildnerin HF.  
Seit 25 Jahren selbständige  
Praxis für Coaching, körper-  
zentrierte Traumatherapie,  
Shiatsu, Sterbe- und Trauer-  
begleitung, Dozentin  
info@emptyspace.ch

Pascal Mösli



Theologe und Supervisor.  
Seit 25 Jahren als Berater,  
Dozent und Autor im Bereich  
Spiritualität im Gesundheits-  
wesen tätig.  
www.pascalmoesli.ch

**Datum:** 13.–14. Mai 2017  
**Zeit:** Sa, 10–16 Uhr, So, 9–15 Uhr  
**Ort:** Herrngasse 30, 3011 Bern  
**Kosten:** CHF 400.–,  
Reduktion nach Absprache  
**Anmeldung/Auskunft:**  
info@pascalmoesli.ch

Dieser Kurs ersetzt keine Therapie. Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst.