



Christine N. Brekenfeld

*Spirituelle Begleitung & Traumatherapie*

## EINFACH DA SEIN

Seminar für ehrenamtliche Mitarbeitende in Hospizen, Hospizvereinen und/oder Netzwerken für Sterbe- und Trauerbegleitung. Als Tagesseminar oder als Wochenendseminar buchbar.

**mit Christine N. Brekenfeld**

**„Der Meister tut nichts und dennoch wird alles getan.“ (Laotse)**

Gerade in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden, am Krankenbett oder bei der Unterstützung ihrer Angehörigen kommen wir häufig in eine Situation, in der es NICHTS ZU TUN gibt. Es geht vielmehr darum, EINFACH DA ZU SEIN ohne an dem, wie es gerade ist, etwas verbessern oder verändern zu wollen. Doch warum fällt uns das eigentlich so schwer?

In unserem täglichen Leben und Beruf sind wir gefordert, immer wieder neue Lösungsansätze zu finden. Es ist uns zur Gewohnheit geworden, in die Zukunft zu planen, um das Vergangene künftig zum Besseren zu wenden. Daher empfinden wir das NICHTS TUN, gerade im Angesicht des Leids, zunächst als etwas Neues und Fremdes.

Dieses Seminar ist eine Einladung, sich gemeinsam mit Christine Brekenfeld dem EINFACH DA SEIN und dem NICHTS TUN zu widmen. Wie wäre es, wenn du dich ganz dem Augenblick zuwenden und ganz mit dem sein könntest, was jetzt gerade ist – bei dir und beim Gegenüber?

Einfache Übungen, die leicht im Alltag und in der Begleitung anzuwenden sind, unterstützen dich dabei, dich auf eine innere Reise zu dir selbst zu begeben und Antworten auf die folgenden Fragen zu finden:

- Wie gelingt es mir, ganz mit mir und meinem Herzen in Kontakt zu sein?
- Welche Möglichkeiten habe ich, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen?
- Wie kann ich Schmerz, Traurigkeit, Angst und Wut mitfühlen, statt mitzuleiden?
- Wie ist es mir möglich, ganz wertfrei zu sein?
- Was bedeutet eigentlich für mich Loslassen und Hingabe?
- Wie lerne ich, Dinge als unveränderlich anzunehmen, die ich nicht verändern kann?
- Wie kann ich mit allen Sinnen DA sein?
- Welchen Ausdruck und welche Sprache kann ich wählen, um mein DA SEIN zu vermitteln?

Christine N. Brekenfeld ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, spirituelle Begleiterin und Autorin mit eigener Praxis in Berlin und München. Sie unterstützt auf liebevolle und achtsame Weise Menschen bei ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung, hält Vorträge und Seminare, begleitet Sterbende und Trauernde sowie Menschen in Haft. Im Zentrum ihres neuen Buches „Begegne dem Tod und gewinne das Leben“ ist zu lesen, welche enorme Kraft in der Auseinandersetzung mit den existenziellen Fragen des Lebens und des Sterbens steckt.

[www.christine-brekenfeld.de](http://www.christine-brekenfeld.de)

[www.begegne-dem-tod-und-gewinne-das-leben.de](http://www.begegne-dem-tod-und-gewinne-das-leben.de)