familiennetz bremen

# Ich schenk´ mir eine Atempause

**5-tägige Bildungszeit**
**Die alten Eltern begleiten und verabschieden**
Aus eigener Erfahrung und in Gesprächen habe ich festgestellt, dass viele von uns mit diesem Thema ziemlich alleine bleiben, wenn die Zeit des Begleitens der Eltern beginnt, zum Beispiel ausgelöst durch eine späte Erkrankung wie einen Schlaganfall. Die letzte gemeinsame Lebensphase beginnt. Und auch die des Abschiednehmens.
Manche von uns geraten überraschend in diese Phase des Daseins und Pflegens, andere treffen die Entscheidung bewusst. Doch wie auch immer der Eintritt in diese Zeit gewesen sein mag, es ist für die meisten eine aufwühlende, anstrengende, bewegende und intensive Zeit, die Höhen und Tiefen in sich birgt und auch manche Überraschung. Das Familiensystem wird verwirbelt, neue Rollen und Konstellationen tun sich auf.
Um gut und gesund durch diese Zeit zu kommen, ist es notwendig, mitfühlend und abgrenzend zugleich zu sein, mit den Eltern, dem Umfeld und vor allem auch mit sich selbst. Dies ist nicht selten ein Balanceakt, der uns auch an die Grenzen der Belastbarkeit führen kann. Dem entgegenzuwirken, ist ein Ziel des Seminars.
Das Seminar beschäftigt sich mit dem Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen während dieser besonderen Zeit, dem Hören „andere kennen das auch!“, und den Auswirkungen des Begleitens im eigenen Leben.
Das Wahrnehmen von Ressourcen, Stärkung der Resilienz Fähigkeit und diverse Übungen der Entspannung sind ein weiterer Schwerpunkt des Seminars. Zeiten der Stille und des Innehaltens wechseln sich ab mit Bewegungseinheiten u.a. aus dem Gestalttanz.
Die Veranstaltung wird eine Mischung aus Gesprächen, Selbstreflexion, biografischer Arbeit, Körperarbeit und kreativen Übungen sein. Offenheit und Interesse mit den anderen Teilnehmenden in Austausch zu gehen, ist erwünscht.
Mit: Bärbel Mann

---

Veranstalter: Evangelisches Bildungswerk Bremen
Veranstaltungs-Nr.: 201505
**Kosten:**
340,00 Euro, ermäßigt: 290,00 Euro
Einzelzimmer: 420,00 Euro, ermäßigt: 370,00 Euro

**Ein Angebot von:**
Evangelisches Bildungswerk Bremen
**Veranstaltungsort:**
Tagungs- und Bildungsstätte Haus Stella Maris
**Adresse:**

Oskar von Brock Str. 16
27476 Cuxhaven
**Telefon:**
0421 346 15 35
**E-Mail-Adresse:**
bildungswerk@kirche-bremen.de
**Internetadresse:**
www.kirche-bremen.de/orte/bildungswerk/bildungswerk_start.php
**Nächste Termine:**
Termine bitte erfragen
**Anmeldungsinfo:**
Anmeldung erforderlich
**Kosten:**
kostenfrei