

# WEG AUS DER SONNTAGSLEERE

Gerda Atteneder  
Lebens- und Sterbeamme

## Seminar & Treffen am Sonntag

In seiner Trauer gehört und verstanden werden – Wege finden – sinnvolle Zeit  
Themennachmittage mit Raum für das Trauer-Ich

*Ein Einstieg ist jederzeit möglich*

### Sonntag I **Sonntags-ZEIT**

- Sonntag Besonderheit
- Lebenszeit
- ENDlichkeit
- Sinn von Sonntag
- Trauern

### Sonntag II **be-WAHR-en**

- Gedenkkultur
- Demut – Mut - Übermut
- Neues miteinander
- Wo sind unsere Toten
- Rituale
- Schlüsseltage gestalten (Geburtstag, Todestag, Hochzeitstag, Weihnachten ...)

### Sonntag III **TRAU-er**

- Sich trauen
- Trauer ist bunt
- Zeit des Wandels - Reifung
- Abschiede im Leben
- Trauer-fluss mit Inseln
- Unfreiwillig neu geboren

### Sonntag IV **LebensTIEFen**

- Einsamkeit
- Ängste
- Fallen - Sinken
- Dunkle Nacht
- Trotzdem
- Hoffnung
- Resilienz

### Sonntag V **LebensWERT**

- Werte
- Sinn finden
- Geglücktes Leben
- Zuversicht
- Die Zukunft kommt uns entgegen
- Leben leben

