Hallo miteinander,

Ursula hat mir erzählt, dass Helga am Freitag gestorben ist.

Es tut mir leid um die Person, die ihr in den Tod verloren habt,

ich bin dankbar, dass sie sich nicht lange quälen musste.

Vielleicht bist auch du in einer solchen Ambivalenz.

Auf jeden Fall wünsche ich dir, dass du einen passenden Weg

für dich findest, mit diesem Tod und deiner Trauer umzugehen.

Ein bisschen etwas werden wir am Dienstag dazu machen.

Für den kommenden Dienstag plane ich nochmal stark auf die Selbstfürsorge und die eigenen Grenzen einzugehen.

In dem "Kurs" den ich für diese Workshop-Reihe auf meiner Homepage angelegt habe findest du unter

**"Workshop 3 - Wie ich mich vorbereiten kann"**

genaueres dazu.

Falls du deinen Zugang noch nicht genutzt hast, bitte einfach im Formular Namen und E-Mail angeben, dann im Posteingang oder Spam das Mail öffnen und die Mailadresse mit Klick auf den Button bestätigen.

**Das Mail mit dem Button gut aufbewahren, damit du immer wieder Zugang hast.**

<https://lebenskreise.at/caritas-wien-meine-trauer-deine-trauer-mit-herz-und-verstand-begreifen/>

Jetzt wünsche ich euch noch eine feine Zeit, in der du dir Gutes tun kannst und in all dem Trubel dich

selber nicht vergisst.

Sei lieb gegrüßt,

Astrid.

--



Astrid Bechter-Boss | Riedle 27 | 6972 Fußach

+43 676 611 33 99 | a.bechter-boss@lebenskreise.at | [www.lebenskreise.at](http://www.lebenskreise.at)