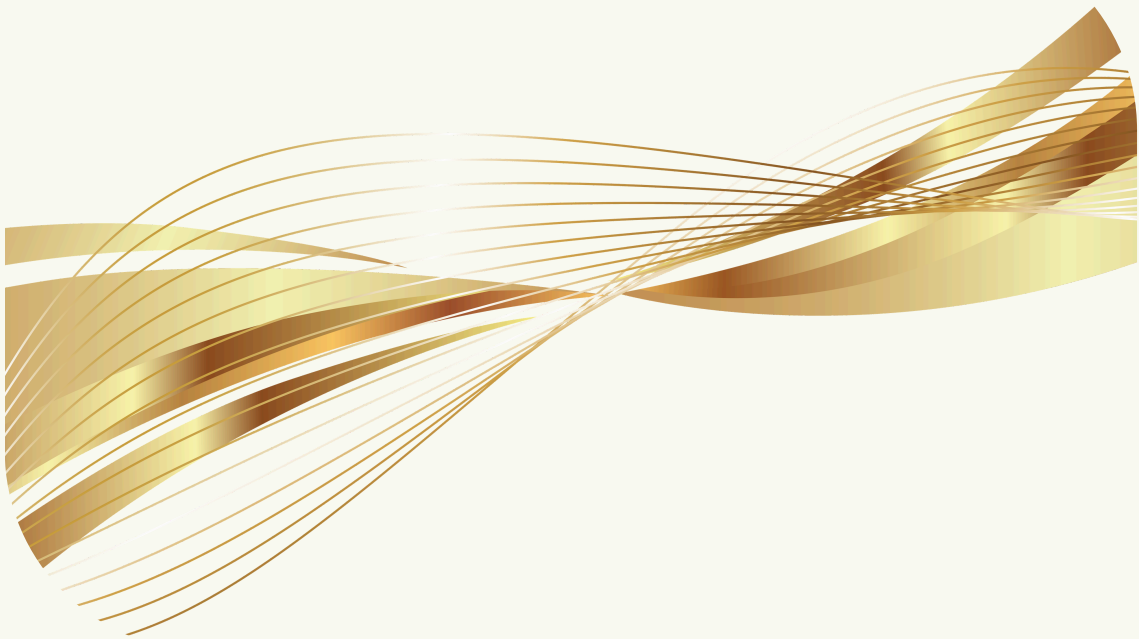


# **Finde Deinen kleinen Trauerraum**

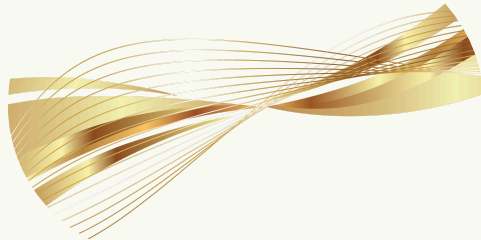


**Ein Workbook für stille Momente, innere  
Orientierung und liebevolle Selbstbegleitung.**

**Ein Raum für Dich.**

**Ein Raum für Deine Trauer**

**Ein Raum zum Atmen**



## **Warum ein Trauerraum wichtig ist**

Trauer braucht einen Ort. Einen inneren oder äußeren Raum, in dem du fühlen darfst, ohne zu funktionieren.

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deinen eigenen kleinen Trauerraum zu entdecken – einen Platz, an dem du dich sicher, gehalten und verbunden fühlst.

## **Was dich in diesen 21 Tagen erwartet:**

- sanfte Reflexionsfragen
- kleine Achtsamkeitsübungen
- Impulse für deinen Alltag
- Raum für Notizen und Gefühle
- Verstehen Deiner Trauer
- Viele kleine Videos mit viel Empathie
- Viele Beispiele

Lass dir Zeit. Du musst nichts „richtig“ machen.

Alles, was hier entsteht, darf genau so sein, wie es ist.



