

Bewege deinen Körper und stärke deine Seele!

21. Juni 2025 ● 10 bis 17 Uhr ● max. 8 Teilnehmende

Ort: Praxis für Lebens- & Trauerbegleitung Christine Kempkes, Dinslaken

Dein Invest: 129,00 € inkl. Mittagssnack



Erschöpft vom Trauermarathon?

Du trauerst um einen geliebten Menschen. Auf der Suche nach deinem Weg kämpfst du mit Herausforderungen auf vielen Ebenen, die Trauer immer im Gepäck. Manchmal ist sie sanft und dann wieder überrollt dich eine Trauerwelle und du fühlst dich von deinen Gefühlen überwältigt. Das ist anstrengend, denn Trauer ist kein Sprint, sondern ein Marathon, den du dir nicht ausgesucht hast.

Doch wie kannst du wieder in deine Kraft kommen?

Dieser Workshoptag schenkt dir in einem geschützten Rahmen Raum, Zeit und Verständnis für deine Trauer. In einer kleinen Gruppe entdeckst du deine Gefühle als wertvolle Ressource und lernst, sie als Kraftquelle zu nutzen. Ich zeige dir, wie du mit den einzigartigen SeelenSport®-Übungen deine Gefühle in Bewegung und Ausdruck bringen und stärkende Gefühle erzeugen kannst. Für Pausen, Entspannung und Austausch wird ebenso Raum sein. So sammelst du seelisch und körperlich neue Kraft und gehst gestärkt weiter.

Gönne dir diese Auszeit für dich und all deine Trauergefühle!



SeelenSport® ist ein Bewegungskonzept, das körperliches Training und Gefühle gezielt verbindet, um dich in deiner Gesamtheit zu stärken. In speziell entwickelten Übungen mit Elementen aus Yoga, Pilates, Calisthenics und Kickboxen werden Gefühle durch Bewegung ausgedrückt, stärkende Gefühle erzeugt und gleichzeitig der Körper gekräftigt. SeelenSport® unterstützt dich dabei, zu dir und all deinen Gefühlen zu stehen und kraftvoll und selbstbewusst deinen Weg zu gehen. So kannst du deinen persönlichen und selbstwirksamen Umgang mit deiner Trauer lernen. Da die Übungen individuell anpassbar sind, ist SeelenSport® für alle Fitnesslevel geeignet.

Deine Begleiterin an diesem Tag:

Ich bin Christine Tinnefeld. Diplompädagogin, Flötistin, Musikpädagogin und SeelenSport®-Trainerin. Geboren 1973 in Oberhausen, zog es mich zum Studium nach Dortmund, wo ich auch der Liebe wegen blieb und mit meinem Mann und unseren zwei inzwischen erwachsenen Söhnen mein privates und berufliches Leben aufbaute. Im Hauptberuf bin ich Musikschullehrerin und unterrichte Querflöte, Blockflöte, elementare Musikerziehung und Ensemble.

Als 2021 mein Mann starb, folgte die schwerste Krise meines Lebens. Neben meinem sozialen Netzwerk hat mir eine ganze Reihe an Werkzeugen, Methoden und Ressourcen geholfen, wieder in meine Kraft zu kommen. Trauerbegleitung und SeelenSport® waren und sind dabei meine wichtigsten Ressourcen. Ich habe mich schon immer gern bewegt, um mich gut und fit zu fühlen. In meiner Trauer half mir der SeelenSport®, gut mit meinen intensiven Gefühlen umzugehen und mich körperlich und seelisch zu stärken. 2024 machte ich mein Herzensthema zum Beruf. Als SeelenSport®-Trainerin möchte ich Menschen darin unterstützen, mit ihrer Trauer im Gepäck selbstbestimmt und kraftvoll ihren Weg zu finden. Die Ausbildung zur Trauerbegleiterin 2025/26 stellt meine Arbeit auf ein noch breiteres und tieferes Fundament.



Anmeldung per Mail mit Angabe deiner Adresse an:

mail@christinekempkes.de

Anschrift: Sterkrader Str. 185 b, 46539 Dinslaken

