



Bernadette Lieferring

Praktijk voor verlies- en rouwbegeleiding

Verlies komt op verschillende manieren en vaak op een onverwacht moment in ieders leven voor. Een dierbare overlijdt, je komt in een echtscheiding, je verliest een deel van je gezondheid, je raakt je baan kwijt. Verlies hoort erbij, maar kan van het ene op het andere moment je leven ingrijpend veranderen.

Verlies en rouw vragen tijd en aandacht. Wanneer je vastloopt in het rouwproces of het te zwaar vindt om het alleen te doen, kan professionele ondersteuning en begeleiding wenselijk zijn.

Rouwbegeleiding in gesprek

Praten met compassie.

Jouw persoonlijke verhaal en vragen zijn de uitgangspunten in het individuele gesprek.

Bernadette Lieferring biedt een veilige omgeving, geeft informatie over het rouwproces en helpt je op weg naar een leven waarin het verlies een betekenis kan krijgen.

Rouw is de achterkant van liefde



Yoga en rouw

Yoga helpt de eenheid in onszelf te herstellen.

Als je na een verlies in de rouwperiode komt, merk je dat niet alleen aan je emoties, ook je lichaam rouwt mee. De yoga-oefeningen zijn erop gericht om in het hier en nu te komen. Door de adem te verbinden aan de beweging voel je je rustiger en meer in balans. Ontspanning, een open ademhaling, compassie en een gevoel van ruimte kunnen lichamelijke en mentale spanningen verlichten en helpen oplossen.

Creatieve werkvormen en rouw

“A pictures paints a thousand words.”

In de individuele sessies werken we met beeldende kunst, muziek, schrijven of een combinatie daarvan. Een beeld zegt soms meer dan woorden kunnen uitdrukken. Schrijven kan je helpen een balans te vinden in wat achter je ligt en wat de toekomst vraagt. Zo verbinden we jouw persoonlijke expressie aan het rouwproces.

Bernadette Lieferring is gecertificeerd yogadocent, rouwbegeleider en kunstdocent.

Voor meer informatie: www.verlies-rouwbegeleiding.nl