

25. Oktober 2018 und 8. November 2018,  
18.00–20.00 Uhr

**Eintritt frei**

Mit Verlust und Abschied umgehen

# Loslassen und zu leben lernen

ada-zh macht's zum Thema!

## Thema

Wenn man sein Kind oder auch den Liebes-Partner verliert, dann geht oft auch ein Teil des eigenen Lebens, der Hoffnungen und Träume, der Liebe und der Zukunft. Ein solcher Verlust wiegt umso schwerer, wenn eine Sucht im Spiel ist oder wenn es sich gar um Suizid handelt. Es bleiben dann widersprüchliche Gefühle, offene Fragen, Enttäuschung, vielleicht auch Wut, und ganz viel Nicht-verstehen-können.

Wie können wir damit leben, ins «Reine» kommen, so dass das eigene Leben wieder gut und kraftvoll weitergeht? Wie können wir die Trauer teilen und irgendwann wieder verwandeln in Lebensfreude und neuer Inspiration?

An beiden Abenden möchten wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen, in einfachen Übungen und Gedankenanstössen.

## Referent

### **Wolfgang Weigand**

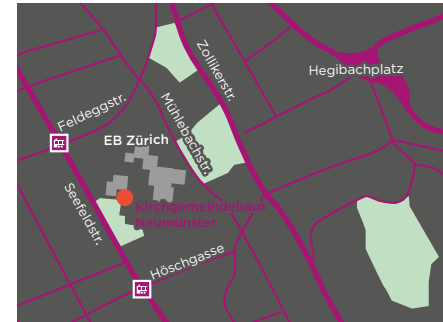
freischaffender Theologe, Ritualbegleiter, Erwachsenenbildner & Coach.  
Seit 2014 auch Kabarettist: «Der Tod ist doch das Letzte!»  
[www.schritte.ch](http://www.schritte.ch)

## Infos und Anmeldung

[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch), [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)  
oder 044 384 80 10

## Ort

Kirchgemeindehaus Neumünster  
Seefeldstrasse 91  
8008 Zürich



Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Seefeldstrasse 128, 8008 Zürich  
Telefon 044 384 80 10  
[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch), [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)