

קבוצת תמיכה ברוח הליווי הרוחני

כאשר אדם קרוב לנו נפטר, הכאב הוא כאב תהומי. בין אם השכול, או האובדן התרחשו לאחרונה או לפני שנים, החלל בלב קיים בעוצמה כזו או אחרת. לעיתים נשמעים קולות כי 'הזמן עושה את שלו', אך לעיתים הזמן לא עוזר, עוד קולות כמו 'תקופת האבל הסתיימה וצריך לחזור לשגרה', אך מגלים שאין כוחות ואין אנרגיות.

במהלך המפגשים הקבוצתיים במעגל התמיכה, נלמד ונחקור יחד כיצד למצוא כל אחד בדרכו את המשאבים הרוחניים שלו ולהתחבר אליהם, כך שאלה יסייעו לו לצמוח מתוך האבל והשבר אותו הוא עובר. נתרגל שיח מכבד וניצור מרחב בטוח ומוגן, במטרה לאפשר לכל אחד להתמר למסע הפנימי האישי לצמיחה והתפתחות, כל אחד בדרכו שלו, באווירה נעימה ומאפשרת.

נעזר בכלים מהעולם של הליווי הרוחני - תרגולי נשימות/מדיטציות ככלי להתבוננות והפגת מתחים, קריאת שירים ומוסיקה הנוגעים בנו במקומות האישיים, יצירה ושיתוף בחלומות, משאלות ותפילות שלנו על ההווה והעתיד, תשומת לב לבכי כמקום מקודש, כתיבה אישית, טקסטים וברכות אישיות.

מה במפגש:

- ❖ הוויה רוחנית
- ❖ נשימות/מדיטציה
- ❖ בכל מפגש נושא מתחלף - דיון ושיתוף. חלק מהמפגשים כוללים גם שיחות וגם עבודות יצירה, טקסטים ומוסיקה.
- ❖ סגירת כל מפגש בסבב שיתוף/נשימות/שירה.

הנושאים:

- ❖ משמעות
- ❖ זהות עצמית
- ❖ אהבה ושייכות
- ❖ סליחה והשלמה
- ❖ בטחון ואמונה
- ❖ תקווה
- ❖ הכרת הטוב-הודיה
- ❖ כתיבה אישית
- ❖ מסורת וזיכרונות
- ❖ תפילות וברכות.



מנחת הסדנה - נורית שי, מלווה רוחנית, מטפלת אנרגטית ומנחת מעגלי מדיטציה.
משך הסדנא: 10 מפגשים, בימי ראשון 17:00-18:30
פרטים במשרדי יד לבנים.