



**Ich gehe meinen Weg**

**Seminar**

zu

**Trennung - Scheidung**

für betroffene Frauen und Männer

Januar 2023 in Heiden AR

*„Mir hat das Seminar gut getan! Ich fühle mich gestärkt und habe mehr Klarheit gewonnen für meine Situation.“ Seminarteilnehmer*

## Themen

**Einstiegabend:** Vorstellung - meine Situation – Kraftspender - Energiefresser

### Samstag:

- Die Phasen der Trennung – wo stehe ich?
- Ich schaffe mir Raum und bestimme mein Umfeld
- Fachliche Hilfestellungen
- Vergeben – wie geht das - ist das was für mich?
- Ausblick – Perspektiven gewinnen. Segen auf den Weg.

**Nachtreffen** 1/2 Jahr später: Gelungenes und Knackpunkte seit Seminarabschluss und Umgang damit.

Wenn Sie solche Themen ansprechen und Sie mitten in oder nach einer Trennung oder Scheidung stehen, dann laden wir Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

**Arbeitsweise:** In einem vertrauensvollen Rahmen geben wir fachliche Impulse für persönliche Überlegungen und Gespräche untereinander. Der Kreis Gleichbetroffener wirkt dabei unterstützend – „ich bin nicht alleine mit meinen Fragen und Erfahrungen.“ Zudem bekommen Sie Zeit, um die eigenen Fragestellungen zu bearbeiten.

**Ziel** ist es, das Geschehene besser zu verstehen und ermutigende Perspektiven für das eigene Leben zu gewinnen.

Das Seminar ist **offen für alle** interessierten Männer / Frauen.

*„Zuerst war ich skeptisch und wollte mich nicht anmelden, da ich Angst hatte, dass das Seminar wieder alte Wunden aufreisst. Nun, zum Abschluss, bin ich sehr froh, dass ich mitgemacht habe. Nur das gut begleitete Hinsehen bringt mich weiter. Ich gehe beflügelt und aufgestellt nach Hause.“ Seminarteilnehmerin*

## Leitung

**Cornelia Callegari**, Seelsorgerin, SE über dem Bodensee  
**Matthias Koller Filliger**, Erwachsenenbildner/Theologe,  
Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie Bistum St.Gallen



## Veranstalter

Katholische Seelsorgeeinheit über dem Bodensee  
Evangelisch-Reformierte Kirchen Vorderland  
Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie Bistum St. Gallen

## Daten

- Einstiegabend: Donnerstag, 12. Jan 2023, 19.30-22h
- Samstag, 21. Jan 2023, 09.00h bis 18.00h
- Nachtreffen: im Juni 2023 (Terminvereinbarung im Seminar)

**Ort:** Katholisches Pfarreizentrum Heiden, Gruberstr. 9, 9410 Heiden  
Mit ÖV gut erreichbar. Parkplätze vorhanden

**Kosten:** Fr. 90.- pro TeilnehmerIn (inkl. Mittagessen am Samstag)  
*Bei finanziellen Fragen bitte an C. Callegari wenden*

**Anmeldung** bis Donnerstag, 5. Jan 2023 an:  
Cornelia Callegari, Kirchplatz 10, 9013 Obereggen  
Tel.: 079 745 55 62 Mail: [ccallegari@se-ueb.ch](mailto:ccallegari@se-ueb.ch)

- Die Anmeldung wird bestätigt.
- Die Anzahl TeilnehmerInnen ist beschränkt.
- Nur Einzelanmeldungen. Keine getrennten Paare.