

„...zwischen Leichenschmaus & Gaumenfreuden...“

Inhalt:

Verdauen müssen wir nicht nur das Essen, sondern auch alles was wir erleben. Doch was stärkt uns in Zeiten des Abschieds & kann es in unserer schnelllebigen Welt eigentlich gelingen, auf eine gesunde Balance von Körper, Seele & Geist zu achten? Mit dem Heranreifen von Resilienz sowie einem veränderten Blickwinkel erkennen wir nicht nur die Schönheit des Lebens, sondern auch ziemlich bald, dass es kein gesundes Wachstum ohne eine lebendige Auseinandersetzung mit dem Tod & der Trauer gibt. Eine Einladung, jeden neuen Tag bewusst zu gestalten – denn solange wir atmen, hat das Leben etwas vor mit uns.

Zur Person:



© Daniela Quehenberger

Barbara Russegger, Zert. Trauerbegleiterin und Dipl. TCM Ernährungsberaterin
Als älteste von drei Töchtern bin ich auf einem landwirtschaftlichen Betrieb im Salzburger Tennengau aufgewachsen. Geprägt durch das naturverbundene Leben am Hof spielen Kreativität, die Liebe zum Kochen sowie das Zusammenhelfen als Familie seit Kindertagen eine zentrale Rolle. Nach dem Tod meines Vaters kam ich auf meinem eigenen Trauerweg mit der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin in Berührung. Nach der Geburt unserer vier Kinder besuchte ich darum den Lehrgang zur Familientrauerbegleiterin bei Mechthild Schröter-Rupieper & legte 2021 die Prüfung zur Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM ab. Als selbständige Referentin durfte ich bereits einige Erfahrungen sammeln sowohl in der Ausbildung von angehenden Trauerbegleiter/Innen als auch in der Arbeit mit Schulklassen & Familien. In meiner Praxis begleite ich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, um das körperliche & seelische Gleichgewicht wieder herzustellen.