



**Ich gehe meinen Weg**

**Seminar**

zu

**Trennung - Scheidung**

für betroffene Frauen und Männer

Januar 2024 in Sargans

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

## 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 und Begleitung, 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 weiter.“ Seminar Teilnehmerin*

## Leitung

**Sonja Kroiss**, Seelsorgerin/Theologin, Wangs  
**Matthias Koller Filliger**, Erwachsenenbildner/Theologe,  
Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie Bistum St.Gallen



## Veranstalter

Katholische Kirche in der Region Sarganserland-Werdenberg in  
Zusammenarbeit mit der Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie  
Bistum St. Gallen

## Daten

- Einstiegabend: Donnerstag, 18. Jan. 2024, 19.00-21.00 Uhr
- Samstag, 27. Jan. 2024, 09.00h bis 18.00h
- Nachtreffen: Herbst 2024 (Terminvereinbarung im Seminar)

## Ort

Pfarreiheim Sargans, 7320 Sargans  
Mit öV gut erreichbar. Parkplätze vorhanden

## Kosten

Fr. 90.- pro TeilnehmerIn (inkl. Mittagessen am Samstag)  
*Bei finanziellen Fragen bitte an Sonja Kroiss wenden.*

## Anmeldung bis Mittwoch, 10. Jan 2024 an:

Sonja Kroiss, Schiggstrasse 21, 7323 Wangs  
Tel.: 081 723 95 70; Mail: sonja.kroiss@kath-msl.ch

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