**Pressetext**

**Trauern und Loslassen ohne im See der Tränen zu versinken?**

**Wie dies gelingen kann, beschreiben Udo Baer und Gabriele Frick-Baer in ihrem Buch "Vom Trauern und Loslassen" (Buch 5 aus der "Bibliothek der Gefühle")**

Nicht zu trauern macht krank und schafft Leiden. Das ist die Erfahrung der Autoren aus ihrer therapeutischen Praxis. Verdrängen und Vergessen sind keine Lösung. Doch wie geht das, trauern? Oder: Wie kann das Trauern wieder aufhören, ohne im See der Tränen zu versinken?

Dieser Frage gehen die Autoren in ihrem Buch "Vom Trauern und Loslassen" nach. Trauern wird dazu als Gefühl des Loslassens beschrieben, was viele spannende und oft überraschende Blickwinkel öffnet. Das Buch enthält eine Fülle kreativer und anderer praktischer Vorschläge für die Bewältigung von Trauer- und Loslassprozessen.

Die Reihe „Bibliothek der Gefühle“ der Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer wendet sich an alle Menschen, die ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und Achtung schenken wollen. Auch Fachleuten auf psychologischem, sozialem, pädagogischem, pflegerischem und psychotherapeutischem Gebiet soll sie eine Hilfe sein, Gefühle besser zu verstehen und sie soll ihre Möglichkeiten erweitern, mit ihnen umzugehen.

Die Autoren stehen gerne für Veranstaltungen und Interviews zur Verfügung. Fordern Sie gerne Ihr kostenloses Rezensionsexemplar an.

**Buch-Information:**

Vom Trauern und Loslassen (Bibliothek der Gefühle) Beltz Verlag, 166 Seiten, 3. Auflage 2013 ISBN 978-3407858696

Preis: 12,90 €

**Über die Autoren:**

Dr. phil. Udo Baer ist Diplom Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Gesamtausbildungsleiter der therapeutischen Aus- und Fortbildungslehrgänge, Mitbegründer, Senior-Geschäftsführer und Dozent der Zukunftswerkstatt therapie kreativ sowie Rektor der Semnos-Akademie. Langjährige therapeutische Praxis.

Gabriele Frick-Baer ist Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin (HPG) und Kreative Traumatherapeutin. Sie blickt auf langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit, der Erwachsenenbildung und der Verbandsarbeit zurück und war Leiterin eines Frauenaufnahme- und -wohnheims und eines Gesundheitszentrums. Seit 23 Jahren arbeitet sie in freier Praxis und leitet Ausbildungsgruppen in Tanz- und Bewegungstherapie, Musik- und Kunsttherapie, zur Zeit v. a. in Kreativer Leib- und Traumatherapie. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und lebt mit ihrem Mann Udo Baer auf einem ehemaligen Bauernhof am Niederrhein.

**Presse-Kontakt:** Semnos-Verlag Balderbruchweg 35 47506 Neukirchen-Vluyn Tel./Fax: 02845-4635 E-Mail: info@semnos.de