

## Für folgende Angebote

bitten wir Sie, sich unter der Nummer 089 / 13 07 87-40 anzumelden. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Einzelbegleitung

Wer trauert, braucht mehr als sonst ein Gegenüber, jemanden, dem er sich mit seinen Gefühlen und Gedanken offen mitteilen kann. Im Christophorus-Haus haben Sie die Möglichkeit, in einem Einzelgespräch oder einer längeren Einzelbegleitung mit einer Trauerbegleiterin über Ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen.

### TrauerCafé im Hospiz

für die Angehörigen der Verstorbenen im stationären Christophorus Hospiz.

**Freitag, 20. März 2020** 15 bis 16.30 Uhr

**Freitag, 6. November 2020** 15 bis 16.30 Uhr

### Offener Gesprächskreis für Trauernde

Eine offene Trauergruppe ist ein Gesprächskreis für Menschen, die einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben. Ein Gesprächskreis eröffnet die Möglichkeit, Sorgen, Nöte, Gedanken und Gefühle miteinander zu teilen. Der Christophorus Hospiz Verein bietet bei Bedarf (mind. 6 Teilnehmer/innen) die Leitung einer Trauergruppe an.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Mit Eingang Ihres Anmelde-scheins ist Ihre Anmeldung verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bei späterer Absage wird die Seminargebühr nur dann erstattet, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann. Die Bearbeitungsgebühr von EUR 10,- wird einbehalten.

## ■ Anmeldungen

Auch wenn die angegebene Anmeldefrist abgelaufen ist, stehen oftmals noch einzelne Kursplätze zur Verfügung. Eine Anfrage lohnt sich.

- TrauerForm** Freitag, 14. Februar 2020
- TrauerKunst** Samstag, 28. März 2020
- TrauerFarbe** Freitag, 8. Mai 2020
- TrauerSeele** Dienstag, 26. Mai 2020
- TrauerFarbe** Freitag, 16. Oktober 2020
- TrauerTanz** Samstag, 24. Oktober 2020
- TrauerSeele** Dienstag, 7. November 2020

■ Name\* \_\_\_\_\_

Vorname\* \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße\* \_\_\_\_\_

PLZ, Ort\* \_\_\_\_\_

Telefon\* \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

\* Pflichtfeld

- Ich habe die **Teilnahmebedingungen** zur Kenntnis genommen und nehme sie an. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich, dass meine personenbezogenen Daten, die für die Seminarverwaltung erforderlich sind, elektronisch erfasst und verarbeitet werden.
- Bitte senden Sie mir zukünftig Informationen zu Ihren Seminarangeboten per E-Mail zu.

Ort	Datum
-----	-------

Unterschrift

---

## Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstraße 93

81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-40

Fax: 089 / 13 07 87-53

bildung@chv.org

**www.chv-ibb.org**

### Ansprechpartnerinnen:

Cornelia Rommé (Theologin, Palliativfachkraft, Trauerbegleiterin)

Doris Centner (Anmeldung)

Das **Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung** gliedert seine Angebote in sieben Bereiche.

Zu diesen Angeboten schicken wir Ihnen gerne weiteres Material zu.



Bild: www.iStockphoto.com (RafaStachura)



CHRISTOPHORUS HOSPIZ  
**INSTITUT**  
für Bildung und  
Begegnung

Angebote 2020

–  
Trauer leben –  
Trauer ausdrücken

**Trauer ist eine Fähigkeit, die wir Menschen grundsätzlich zur Verfügung haben, um mit Verlusten leben zu können.** Doch sind wir gefordert, diese Fähigkeit auch zu entwickeln und einzusetzen. Trauer, die nicht ausgedrückt wird, wird zur Last.

In unserer Veranstaltungsreihe „TrauerLeben“ haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Sprache und Form für Ihren Trauerschmerz zu suchen, zu finden und zu leben.

Dadurch können sich unsere Trauergefühle ordnen, sie werden bewusster, sichtbar, hörbar und fassbar. Wir können mit ihnen umgehen und das Leben neu gestalten.

In diesem Prozess helfen verschiedene Methoden und Ausdrucksformen, um die vielfältigen Gefühle der Trauer mit ihrem Schmerz klar und deutlich werden zu lassen. Das Experimentieren mit Farben, Stiften und Papier, mit Ton und Wasser, der Bewegung des Körpers: all das sind Mittel des Ausdrucks, um aus Lähmung und Sprachlosigkeit herauszufinden.

Die Wege des Ausdrucks, die uns Menschen zur Verfügung stehen, sind vielfältig.

Auch mit den übrigen Angeboten, sei es nun durch Einzelbegleitung, dem Café im Hospiz oder dem Austausch in einer offenen Gruppe hoffen wir, Ihnen auf Ihrem Weg hilfreich zu begegnen. Ihre Cornelia Rommé



# TrauerLeben

## Veranstaltungsreihe

### TrauerForm

#### Trauer töpfern – die Tränen in die Hände fließen lassen

**Freitag, 14. Februar 2020, 8.30 bis 17 Uhr**

Ton kann vertrocknen, spröde und brüchig werden – Staub. Er kann sich wieder auflösen, weich und formlos werden – Schlamm. Und daraus entsteht wieder formbarer Ton. Wir werden die Trauer „aufspüren“ Verlufterfahrungen in der Arbeit mit Ton begreifen und gestalten. Dadurch wird die Trauer sichtbar. Durch diese Kommunikation mit den Händen kann Unsagbares und Unsichtbares mitgeteilt werden. Um Trauer zu töpfern, sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Referentinnen** Regula Kaeser-Bonanomi (Keramikerin)  
Bernadette Raischl (Psychologin, Supervisorin)

**Ort** Alten- und Servicezentrum Bogenhausen  
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

**Gebühr** EUR 65,- (einschl. Material, ohne Verpflegung)

**Anmeldung** schriftlich bis 15. Januar 2020

### TrauerFarbe

#### Meine Trauer hat viele Farben

**Freitag, 8. Mai 2020, 13 bis 17 Uhr**

Der Tod einer lieben Person überwältigt uns und wir finden vor Schmerz oft keine Worte. Die Farben helfen Ihnen, Ihre Gefühle auszudrücken: Ihre Ängste, Ihre Zweifel, Ihre Wut, Ihre Liebe. Es geht nicht darum, schöne oder nette Bilder zu malen. Sie müssen ebenso kein Künstler, keine Künstlerin sein. Es geht um Ihr Inneres, um das Verborgene, vielleicht schon längst Gesuchte. Es geht darum, zu entdecken, wie Sie mit der Trauer weiter leben können. Wir arbeiten kreativ.

**Referentinnen** Susanne Cullmann (Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin)  
Cornelia Rommé (Theologin, Trauerbegleiterin)

**Ort** Alten- und Servicezentrum Bogenhausen  
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

**Gebühr** EUR 35,- (einschl. Material)

**Anmeldung** schriftlich bis 10. April 2020

### TrauerKunst

**Ich bin ja gar nicht allein!**

**Samstag, 28. März 2020, 10 bis 17 Uhr**

**Trauer, Trost und Hoffnung in Kunst und Literatur**  
Schriftsteller und Künstler haben die Gabe, Gefühle und Gedanken in Kunst, Musik, Prosa oder Poesie zum Ausdruck zu bringen. Auch die Gefühle der Trauer werden treffend ins Wort gebracht, in Musik verwandelt oder ins Bild gesetzt.

Wir werden an diesem Tag diese Zeugnisse von Trauer, Trost und Hoffnung betrachten, lesen oder anhören. Im eigenen Gestalten einer Collage, mit Malen oder Schreiben kann eine persönliche Resonanz und Annäherung an die eigene Trauer entstehen.

**Referentinnen** Sabina Fritzsche (Kunsttherapeutin, Malerin, Kunstvermittlerin)  
Dr. Iris Geyer (Pfarrerin, geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

**Ort** Jakobuskirche, Jakobusplatz 1, 82049 Pullach

**Gebühr** EUR 60,-

**Anmeldung** schriftlich bis 1. März 2020

### TrauerSeele

#### Dass meine Quellen wieder sprudeln

**Dienstag, 26. Mai 2020, 10 bis 17 Uhr**

**Die Frau am Jakobsbrunnen als Inspiration zur Stärkung für Menschen in Trauersituationen**  
Menschen erleben die Zeit der Trauer anfänglich als äußerst anstrengend und erschöpfend. Länger andauernde Anspannung und Erschöpfung erschweren es, verlorene Lebensfreude und ein positives Lebensgefühl wieder zu gewinnen. Dieses Seminar will innere Kraftquellen wieder in Fluss bringen. Wir spüren innere Energieräuber und Sinndiebe auf. Abgrenzungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns, eigene Bedürfnisse zu erkennen. Zusammen entdecken wir unsere Ressourcen und lernen Schutzfaktoren gegen Stress kennen. Die biblische Geschichte der Frau am Jakobsbrunnen und ein Bild von Salvador Dalí zu dieser Bibelgeschichte inspirieren uns.

**Referentin** Dr. Iris Geyer (Pfarrerin, geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

**Ort** Jakobuskirche, Jakobusplatz 1, 82049 Pullach

**Gebühr** EUR 45,-

**Anmeldung** schriftlich bis 1. Mai 2020

### TrauerFarbe

**Meine Trauer hat viele Farben**

**Freitag, 16. Oktober 2020, 13 bis 17 Uhr**

**Details** Details siehe Termin TrauerFarbe am 8. Mai 2020  
**Anmeldung** schriftlich bis 25. September 2020

### TrauerTanz

#### Tanzdialog mit Trauernden

**Samstag, 24. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr**

An diesem Tag können wir in Gemeinschaft die unterschiedlichsten Gefühle in der Trauer in Bewegung setzen. Wenn unser Körper ermutigt wird, innere Regungen auszudrücken, kann der Trauerschmerz fließen, im geschützten Raum sichtbar und spürbar werden. Durch Rhythmus, Musik und Tanz erfahren wir uns als lebendig. Auf den Spuren aus Urzeiten überlieferter Schrittmuster finden Trauernde Halt und Orientierung. Tanz- und Gesprächseinheiten werden ergänzt durch kurze Erzählungen, Gedichte und Lieder sowie einem Exkurs in die griechische Mythologie.

**Referentinnen** Barbara Schulte-Büttner (Bewegungspädagogin, Tanzdialog Wörthsee) & Cornelia Rommé (Theologin, Trauerbegleiterin)

**Ort** Alten- und Servicezentrum Bogenhausen  
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

**Gebühr** EUR 60,- (ohne Verpflegung)

**Anmeldung** schriftlich bis 30. September 2020

### TrauerSeele

#### Dass meine Quellen wieder sprudeln

**Dienstag, 7. November 2020, 10 bis 17 Uhr**

**Details** Details siehe Termin TrauerSeele am 26. Mai 2020  
**Anmeldung** schriftlich bis 10. Oktober 2020

#### HINWEIS:

Auch wenn die angegebene Anmeldefrist abgelaufen ist, stehen oftmals noch einzelne Kursplätze zur Verfügung.

Eine Anfrage lohnt sich.