

- 1. Treffen:**
Wir heißen Sie mit Ihrer Trauer willkommen
Austausch über den Verlust und Erfahrungen mit Trost

- 2. Treffen:**
Wie gestalte ich Sonn- und Feiertage für mich, wo ich allein bin?
Wolken und Sonnenstrahlen in meiner Trauerzeit

- 3. Treffen:**
Körperliche und seelische Beschwerden in der Trauer
Wege des heilsamen Umgangs mit dem Körper und der Seele

- 4. Treffen:**
Mit Schuldgefühlen und Groll umgehen (lernen)
Ungeklärtes auf den Weg bringen (z.B. einen Brief schreiben)

- 5. Treffen:**
Wo ist der/die Verstorbene jetzt? Sehe ich ihn/sie wieder?
Die Bedeutung des Grabes auf dem Friedhof

- 6. Treffen:**
Loslassen lernen – „Stufen des Lebens“ von H.Hesse
Drei-Stapel-Methode

- 7. Treffen:**
Aus meiner Lebensquelle schöpfen
Was gibt mir Kraft und Halt?

- 8. Treffen:**
Auf neue Lebensfreude hoffen dürfen
Abschied und Neubeginn



Trauerwege als Lebenswege gem-einsam gehen

**Ein Trauerbegleitungskurs
für Menschen in Trauer
vom 11. Januar bis 18. April 2024
in der Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Markus
Heidehöhe 28 in Braunschweig**

Trauerwege als Lebenswege gem-einsam gehen

Trauerbegleitung

Dieser Trauerbegleitungskurs mit acht Treffen richtet sich an Menschen, die in Trauer sind und eine christlich-orientierte Trauerbegleitung wünschen.

Es spielt keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt. In behutsamen Gesprächen, ergänzt durch biblische Texte (Hiob, Psalmen, Passions- und Auferstehungsgeschichte), Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen, Liedern, Ritualen und Segen kann die Trauer angeschaut und verarbeitet werden.

Intention ist, in der Gruppe gemeinsame Wege bzw. Möglichkeiten des heilsamen Umgangs mit Trauer zu entwickeln.

**Veranstalter: Kirchengemeinde St. Markus
in Zusammenarbeit mit der EEB**

**Leitung: Birgitt Adolph, Pfarrerin em. und
Karin Hartz-Hellemann, Trauerbegleiterin**

**Termine: donnerstags: 11.01., 25.01., 08.02.,
22.02., 07.03., 21.03., 04.04. ,18.04.2024**

Beginn: 9.30 Uhr Ende: 12.30 Uhr

**Ort: Gemeindehaus St. Markus/Südstadt
Heidehöhe 28 38126 Braunschweig**

**Aufwandsbeitrag: 50,- € für acht Treffen
(Barzahlung beim 1.Treffen)**

Anmeldungen: bitte bis Ende Dezember 2023 und
nur mit **Vorgesprächen** möglich unter:

B. Adolph: Tel. 05331/7107738, e-mail: [adolph-
diebruecke@onlinehome.de](mailto:adolph-diebruecke@onlinehome.de) oder K. Hartz-
Hellemann Tel. 0531-331950

e-mail: karinhartz-hellemann@gmx.de

**Bitte beachten Sie: die Teilnehmerzahl ist
begrenzt!**