

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen bedeutet einen radikalen, schmerzhaften Einschnitt in unser Leben. Nichts ist mehr wie vorher und oft ist unklar, wie das Leben weitergehen soll.

Trauer hilft uns, mit diesem Schmerz umzugehen.

Oft können wir über unsere Trauer nicht sprechen oder sie wirklich ausleben. Doch gerade die gelebte Trauer ist der Weg, der uns zurück ins Leben führen kann.

Geleitete Gespräche und Begleitung

Trauercafé

Das ehrenamtlich geleitete, offene Trauercafé bietet einen geschützten Rahmen und lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, aneinander Anteil zu nehmen, zuzuhören, miteinander zu weinen und auch zu lachen. In der Begegnung ist Raum für gegenseitiges Verständnis, Unterstützung und Aufgefangen-Sein.

Gespräche helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen. Im Austausch mit anderen Trauernden kann gegenseitig aus Erfahrungen geschöpft werden, vom Umgang mit konkreten Lebenssituationen bis hin zum Aushalten der Einsamkeit. Und manchmal entsteht sogar eine Ahnung vom Licht am Ende des Tunnels.

Bei den Nachmittagscafés gibt es Kaffee und Kuchen, abends gibt es eine kleine Speise.

Das Trauercafé findet statt in der Villa an der Schwabach,
Hindenburgstr. 46A
in Erlangen

Die Teilnahme ist kostenlos, für Essen und Trinken bitten wir um Spenden.

Abendcafé am Dienstag

Di 05.10.10
Di 09.11.10
Di 07.12.10
Di 11.01.11
Di 01.02.11

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

Ehrenamtliche Trauerbegleiter/innen:
Team I: Petra Hellmann, Bernhard Sparrer

Nachmittagscafé am Donnerstag

Do 16.09.10 II
Do 30.09.10 III
Do 14.10.10 II
Do 28.10.10 III
Do 18.11.10 II
Do 16.12.10 II
Do 23.12.10 III
Do 20.01.11 II
Do 27.01.11 III
Do 10.02.11 II
Do 24.02.11 III

jeweils 16.00 – 18.00

Ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen:
Team II: Renate Abeßer, Rosemarie Leipolz,
Beate Schmidinger

Team III: Maria Miller-Gadumer, Karin Berner,
Bernhard Sparrer

Griechische Trauertänze mit
Kyriakos Chamalidis

Aufbruch ins Leben

Trauer durch Tanz überwinden

„Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt,
du hast mir das Trauergewand ausgezogen
und mich mit Freude umgürtet.“
(Psalm 30)

Musik und Tanz sprechen unsere Gefühle an,
lösen Emotionen aus.
Meist ist es Freude, es kann aber auch sein,
dass wir Trauer, Leid und Schmerz fühlen.
Bei diesem Tanzseminar wollen wir
beiden Gefühlspolen Platz geben.

Durch gezielt ausgesuchte griechische Musik
und Tänze wird die innere Welt unserer
Gefühle (Liebe, Hass, Trauer, Freude ...) angesprochen und artikuliert.

Durch den Tanz kann der Mensch
Fähigkeiten des eigenen Körpers herausfinden
und erlangt dadurch eine innere Sicherheit,
ein Gefühl für das eigene Sein.

So 10.10.10, 14 – 18 Uhr
Ort: Hallerhof, großer Saal (Buckenhof)
Kosten: 15 €, ermäßigt 8 €
Anmeldung erforderlich, Tel. 09131-20013

In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein