

# Trauer

## Angebote für Frauen

### 2011

#### Tag wird Nacht, Dunkel wird Licht ... Ein Tag für Frauen, die trauern nach einem Todesfall

Durch den Tod eines geliebten Menschen gerät die Welt aus den Fugen: was hell war ist dunkel, was leicht war ist schwer, was stark war ist schwach. Viele Trauernde können sich nicht vorstellen, wie das Leben ohne den Verstorbenen weitergehen kann. An diesem Tag werden wir uns erinnern, austauschen und vielleicht kleine Anzeichen für neuen Lebensmut entdecken.

**16. April 2011, Samstag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Leitung:** Irmgard Pees, Dipl. Psychologin

**Ort:** Hospizakademie, Lobenhofferstr. 10, Bamberg

**Kostenbeitrag:** 15,- €

Anmeldung bis 8. April 2011

**12. November 2011, Samstag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Leitung:** Irmgard Pees, Dipl. Psychologin

**Ort:** Gemeinschaftsraum, Tarvisstr. 3, Bamberg

**Kostenbeitrag:** 15,-€

Anmeldung bis 4. November 2011

#### Wenn nichts mehr geht, dann geh! – Ein Tag für trauernde Frauen

Der Titel des Büchleins von Bruno Dörig begleitet uns durch den Tag auf dem Schwanberg. Ein Wechsel von spirituellen Impulsen im Schloss und dem Gehen auf unterschiedlichen Wegen will uns helfen, äußerlich und innerlich in BeWEGung zu kommen, bei jedem Schritt das Leben zu spüren. Mühsamere Anstiege, leicht begehbare Wege und Aussichtspunkte mit Weitblick eröffnen neue Perspektiven – und Mitgehende ermutigen zum Weitergehen. Festes Schuhwerk, am besten Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung sind erforderlich.

**21. Oktober 2011, Freitag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Leitung:** Waltraud Seufert, Dipl. Theologin, Pastoralreferentin

**Ort:** Geistliches Zentrum Schwanberg, 97348 Rödelsee

**Kostenbeitrag:** 25,-€ incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 14. Oktober 2011

#### Kein Abend mehr zu zweit. Ein Wochenende für Frauen nach dem Verlust des Lebenspartners

Der Tod des Lebenspartners verändert alles: Nichts mehr ist, wie es vorher war. Ein gemeinsamer Weg ist zu Ende, eine schmerzhaft Lücke tut sich auf, der Platz neben uns bleibt leer ... Gefühle wie Schock, Trauer, Schmerz, Ohnmacht, Zorn und Verlassenheit greifen um sich und ziehen den Boden unter den Füßen weg. Reaktionen einer hilflosen Umgebung und tiefe Einsamkeit erschweren es, den eigenen Trauerweg zu finden.

Das Seminar möchte im geschützten Raum der Gruppe Hilfen und Ermutigung anbieten für einen individuell gestalteten Umgang mit der Trauer: Erinnerungen aufarbeiten, der Trauer Ausdruck geben, sich mit anderen betroffenen Frauen austauschen und Selbstheilungskräfte entdecken. Mit Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, kreativen und religiösen Ritualen und Entspannungsübungen.

**16. bis 18. September 2011, Freitag, 17.30 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr**

**Leitung:** Elisabeth Nüßlein, Dipl. Sozialpädagogin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Gruppentherapeutin (ASIS)

Angelika Ernst-Zwosta, Dipl. Theologin, Referentin für Frauenpastoral im Erzbistum Bamberg

**Ort:** Montanahaus, Dillinger Franziskanerinnen, Am Friedrichsbrunnen 7a, Bamberg

**Kostenbeitrag:** 75,-€ incl. Übernachtung und Vollverpflegung

Anmeldung bis 9. September 2011

#### Manchmal muss ich mich suchen GEHEN ... Wandern und Meditation für trauernde Frauen

Seit Jahrhunderten pilgern Menschen und der Anlass ist oft eine Krise oder eine schwierige Situation im Leben. Das Gehen in der Natur eröffnet uns andere Perspektiven, hilft Trauer und Schmerz zu verarbeiten und bringt neue Einsichten. In der Natur ist es leichter, mir zu begegnen, die Verbundenheit zum Leben bewusst zu spüren, so dass auch mein Weg wieder klarer für mich werden kann. Wir werden einen Tag zusammen wandern. Auf dem Weg werden Übungen und Meditationen den inneren Prozess unterstützen.

**Leitung:** Renate Schulz, Psychotherapeutin (HPG), Mitarbeit im Hospizverein Bamberg

Marianne Meyer, Psychotherapeutin (HPG)

**7. Mai 2011, Samstag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Wir wandern 14 km. Festes Schuhwerk und etwas Kondition sind nötig

**Treffpunkt:** Parkplatz der Kurklinik Lautergrund in

96231 Schwabthal bei Bad Staffelstein

Kostenfrei

Anmeldung bis 29. April 2011

**2. Juli 2011 Samstag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Die zweite Wanderung ist ca. 8 km lang und auch für Ungeübte geeignet.

**Treffpunkt:** Parkplatz oberhalb von Dittersbrunn

(Richtung Sträublingshof)

Kostenfrei

Anmeldung bis 25. Juni 2011

Aufgrund finanzieller Probleme soll eine Teilnahme nicht scheitern.  
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Wegbeschreibung.

#### Kontakt und Anmeldung:

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg • Hauptabteilung Seelsorge

**Fachbereich Frauenpastoral**

Jakobsplatz 9 • 96049 Bamberg

Telefon: 0951 / 502 - 667 • Fax: 0951 / 502 - 584

e-mail: frauenpastoral@erzbistum-bamberg.de

Home: www.frauen-erzbistum-bamberg.de

