



Für folgende Angebote bitten wir Sie, sich unter Telefon 089 / 13 07 87-40 anzumelden. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Treffpunkt ist jeweils das Christophorus-Haus in der Effnerstraße 93.

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.

Termine:

5. Mai 2017 und
10. November 2017, jeweils Freitag, von 15-17 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 (mindestens 6 Teilnehmer/innen) die Leitung einer Trauergruppe an. Mit den Interessenten wird zuvor ein Einzelgespräch geführt.

Anmeldungen

Die schriftliche Anmeldung ist für folgende Angebote erforderlich. Bei der Veranstaltung TrauerLied melden Sie sich bitte telefonisch an.

- TrauerForm** Freitag, 24. März 2017
- TrauerFarbe** Freitag, 12. Mai 2017
- TrauerMusik** Freitag, 30. Juni 2017
- TrauerWeg** Freitag, 8. Sept 2017
- TrauerFarbe** Freitag, 13. Okt 2017
- TrauerTanz** Freitag, 27. Oktober 2017

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich habe die **Teilnahmebedingungen** zur Kenntnis genommen und nehme sie an. Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten, die für die Seminarverwaltung erforderlich sind, elektronisch erfasst und verarbeitet werden.

Ort	Datum
Unterschrift	

**Christophorus Hospiz
Institut für Bildung und Begegnung**
Christophorus Hopiz 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, Trauerbegleiterin
Doris Centner, Organisation

Das **Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung** gliedert seine Angebote in sechs Bereiche. Zu diesen Angeboten schicken wir Ihnen gerne weiteres Material zu.

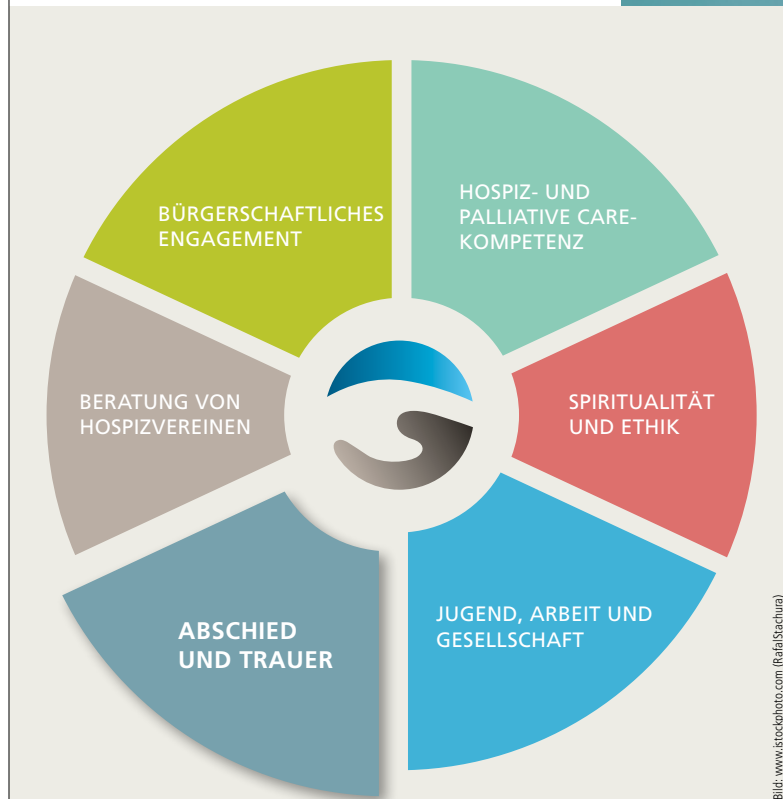


Bild: www.iStockphoto.com (RafalStachura)



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, dem Klang der eigenen Stimme, der Bewegung des Körpers im Tanz, der Musik: 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, 24. März 2017, 9.30-17 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, Verluste in der Arbeit mit Ton begreifen und gestalten. 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,- (ohne Verpflegung, einschl. Material)

Anmeldung schriftlich bis 10. März 2017

TrauerLied

Die Melodie meiner Trauer singen

Freitag, 31. März 2017, 16-19 Uhr

Freitag, 10. November 2017, 16-19 Uhr

Klage ist in unserer Kultur häufig stimmlos geworden. Klanglos. Dabei können Gesänge und Töne tiefe Schichten unserer Seele berühren. Sie müssen nicht im Gesang geübt sein, sondern offen für das Sein, was durch die Stimme, das Tönen und Singen in Ihnen geschieht. Vielleicht treffen Sie neue Töne, die Sie in Ihr alltägliches Leben hinein begleiten, die in Ihnen nachklingen.

Referenten Bernadette Raischl, Psychologin, Supervisorin
Sepp Raischl, Theologe, Sozialarbeiter

Ort Krýpta, St. Bonifaz, Karlstraße 34

Gebühr EUR 15,- vor Ort

Anmeldung telefonisch bis 24. März 2017 bzw. 27. Oktober 2017

TrauerFarbe

Meine Trauer hat viele Farben

**Freitag, 12. Mai 2017, 14-17 Uhr oder
Freitag, 13. Oktober 2017, 14-17 Uhr**

„Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen, wenn wir sie in ihrem Ausdruck behindern.“ (Jorgos Canacakis)
Im Gestaltungsprozess wollen wir unserer Trauer begegnen. Im Bild geben wir ihr einen Ausdruck. Sie wird sichtbar. Sie wird von einem diffusen Gefühl im Innen nun zu einem begreifbaren Ausdruck im Außen. An diesem Nachmittag gehen wir auf Entdeckungsreise zu unseren Kraftquellen. Wir kommen ins Tun, verändern den Blickwinkel, lernen uns neu kennen und erfahren innere Stärkung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Referentinnen Susanne Cullmann, Kunst- und Kreativpädagogin
Cornelia Rommé, Theologin, Trauerbegleiterin

Ort Alten- und Servicezentrum Bogenhausen
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

Gebühr EUR 35,- (einschl. Material)

Anmeldung schriftlich bis 28. April 2017 bzw. 29. September 2017

TrauerMusik

Trauer gestalten und Trost erfahren

Freitag, 30. Juni 2017, 9.30-17 Uhr

Klassische Musik besitzt die Fähigkeit, Gefühle der Trauer, aber auch die Trostkraft in Tönen und Melodien zum Ausdruck zu bringen. Den Teilnehmenden soll dieses Seminar vermitteln, wie sehr „Frau Musica“ (Mozart) Trösterin der Seele sein kann und ist. Dies wird durch wiederholtes Hören ausgesuchter Musikwerke vermittelt. Die Stille und das gesprochene Wort können das tiefere Erleben und das schöpferische Gestalten der Trauer unterstützen.

Referent Dr. Otto Zsok, Dozent für Logotherapie und Existenzanalyse am Süddeutschen Institut in Fürstfeldbruck

Ort Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus
Effnerstraße 93

Gebühr EUR 60,- (ohne Verpflegung)

Anmeldung schriftlich bis 16. Juni 2017

TrauerWeg

Trauern – Trösten – Abschiednehmen

Freitag, 8. September 2017, 9.30-17 Uhr

Von Geburt an prägen Abschiedserfahrungen unser Leben. Immer wieder müssen wir Abschied nehmen von Zeiten, Orten und vor allem von Menschen. Hilfreich ist es dabei, wenn wir verstehen lernen, was mit uns in der Trauer passiert. An diesem Tag sollen uns das Gespräch miteinander, die Achtsamkeit für den Körper sowie Rituale und Ausdrucksmöglichkeiten für unsere Seele auf unserem ganz persönlichen Abschiedsweg ermutigen.

Referent Waldemar Pisarski, Kirchenrat i.R., Lehrsupervisor (DGFP), Gestalttherapeut (AKG)

Ort Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

Gebühr EUR 75,- (einschl. Verpflegung)

Anmeldung schriftlich bis 19. Juli 2017

TrauerTanz

Aufbruch ins Leben

Freitag, 27. Oktober 2017, 9.30-17 Uhr

Mit den sorgfältig ausgewählten griechischen Tänzen wird die innere Welt der Gefühle angesprochen. Tanzen löst Spannungen, Veränderungen werden in Bewegung gesetzt und können so an die Oberfläche gelangen. In diesem Tanz-Seminar kommen Sie mit sich selbst und anderen in Berührung, werden tanzend sich selbst erleben und ihren Gefühlen wie Trauer und Freude Ausdruck verleihen. Spüren Sie der Trauer nach, setzen Sie die Trauer in Bewegung!

Referent Kyriakos Chamalidis, Orthod.Theologe, Tanzlehrer für griech. Volkstanz, Schwerpunkte Tanz & Mythologie, sowie Trauer & Tanz

Ort Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

Gebühr EUR 75,- (einschl. Verpflegung)

Anmeldung schriftlich bis 8. September 2017

Teilnahmebedingungen:

Mit Eingang Ihres Anmeldescheins 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.