



## **Trauern in Bewegung - Eine Wanderung durch den Sommer am Samstag, 24. August 2019**

Darum geht es beim Trauern in Bewegung: Erfahrungen sammeln, Menschen begegnen, Gespräche führen, aber auch eine Reise zu sich selbst unternehmen. Mit dem Kind im Herzen bewusst und achtsam in Bewegung sein.

Beim Gehen in der Natur entsteht ein Raum, in dem man sich selbst und seinem verstorbenen Kind auf eine ganz besondere Weise nahe sein kann. Unsere Route führt uns durch Parks und grüne Inseln der Stadt. Es wird Zeit für den Austausch in der Gruppe sowie Raum für Stille und Einkehr geben. Pausen sind in ausreichendem Maße eingeplant. Bitte ein Getränk und einen Picknick Snack mitbringen. Der Treffpunkt wird in einer gesonderten Email nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**Trauerbegleiter:** Horst Busch und Tamara Gailberger

**Zeitrahmen:** 9:00 Uhr bis circa 15:00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 20,00 Euro

**Fitnesslevel:** leicht bis mittel mit vielen Pausen

**Anmeldung:** Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.  
Telefon: **040 – 450 009 14** oder per Email: [info@verwaiste-eltern.de](mailto:info@verwaiste-eltern.de)

Die Plätze sind begrenzt, da unsere Gruppe überschaubar bleiben soll.