

## „AUFBRUCH“

In der Urlaubszeit erleben verwitwete Menschen ihr Alleinsein oft besonders schmerzlich. Auch wenn Ihr Verlust bereits Jahre zurückliegt, kann es sein, dass Ihr Trauerprozess und Ihre Trauerarbeit andauern. Hier kann es hilfreich sein, einen Ortswechsel zu wagen. Die Trauerreise zusammen mit anderen Verwitweten erleichtert diesen „Aufbruch“, da in der Gruppe Schweres und Leichtes, Trauriges und Schönes geteilt werden kann und dient dazu, Sie bei Ihrem individuellen Trauerprozess zu unterstützen.

Wir laden Sie deshalb herzlich ein, zusammen mit Gleichgesinnten neue Eindrücke zu gewinnen und bisher unentdeckte Formen für Ihr Weiterleben sowie Ihre Lebensfreude wieder zu finden.

„An einem wohltuenden Ort in geschützter Atmosphäre neu einatmen.“

Wir, das sind **Karin Kraus-Moertl** von **EVODIA „TrauerART – LebensART“** und **Hardy Kleinschmidt** vom **Grünen Yogahaus**.

### Das bieten wir Ihnen

- Geführte Wanderungen/Spaziergänge
- Meditationen, Atemtherapie & Yoga
- Raum und Zeit für sich – Sonne, Strand und Meer
- Trauergespräche in der Gruppe oder Einzelnen – je nach Wunsch
- Trauerrituale und Impulse
- Sportliche Aktivitäten (Tennis, SUP-Kurs)
- Möglichkeiten zur Stadtbesichtigung, Besuch von antiken Stätten, Bootsfahrten
- Beste Bewirtung und ausgezeichnete Verpflegung

### Informationen

Ihr Verlust sollte mindestens 6 Monate zurückliegen.

Die Reise findet vom **1.- 8. September 2024** statt und führt nach Sardinien.

Nähere Information erteilen wir gerne telefonisch unter **0151/64830471** und auf [www.evodia.info](http://www.evodia.info).

Nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“ kann bereits die Anreise in der Bewusstheit eines Neuanfangs, eines „Aufbruchs“, gestaltet werden, obwohl der Aufwand für diese Reise umfangreich ist.

„Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

- Meister Eckhart