

Auf letzten Wegen – Abschied vom Leben

- Sterbende begleiten und Selbstfürsorge
 - Entscheiden und Vorsorgen
 - Not lindern
 - Verabschieden und Trauerwege gehen
- 1-Tages-Kurs | [geplant Herbst 2023](#)

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

- Kurs und Vortrag ca. 3 Stunden | [geplant Sommer/Herbst 2023](#)

Lebzeitenauftrag – Vorsorge am Lebensende

Ich plane mein Sterben und meine Bestattung

- Workshop ca. ½ Tag | [geplant Sommer/Herbst 2023](#)

Auf neuen Wegen

Trauerarbeit und neuer Lebensmut

- Kurs 10 x 60 Minuten | [Start im Sommer 2023](#)

Bestattungs-Planung (nur Einzelgespräch – kein Kurs)

Konkrete Planung der Bestattung

- Dieses Gespräch wird ca. 3 Stunden in Anspruch nehmen, auf dessen Basis Ihre persönliche Trauerrede verfasst und die Trauerfeier detailliert geplant wird

Nähere Informationen zu den Kursen gibt es spätestens Anfang März. Bitte informieren Sie sich weiter über die Website bzw. gerne telefonisch oder per Mail bei der Kursleitung.

Trauer beWEGt – Begleiteter Spaziergang

Der Stellenwert von Bewegung, Atmen und natürlichem Licht in der Bewältigung belastender Themen, Krisen, Einsamkeit, Alleinsein, kann nicht hoch genug geschätzt werden.

Um den Alltag zu bewältigen, Kraft zu schöpfen und neue Energie zu tanken kann ein Blick auf „Neue Wege“ hilfreich sein. Ein begleiteter Spaziergang kann hier unterstützen, indem sich für Sie gehbare Wege, Perspektiven und Optionen eröffnen.

Bedeutung des begleiteten Spaziergangs:

[Beruhigende Wirkung](#)

- Reduzierung von Stressempfinden
- Senkung von Stresshormonen
- Gedankenstopp

Physiologische Entspannung

- Stärkung des Immunsystems
- Belebende Wirkung
- Aktivierung von Beweglichkeit

Perspektivwechsel

- neue Kreativitätserfahrung
- neue Einsichten und Ansichten
- Inspirationen

Schon beim einfachen Bewegen an der frischen Luft spüren viele Menschen die entspannenden Effekte auf die Stimmung. Das Gehen und Unterwegssein wirkt ausgleichend und positiv – Körper, Geist und Seele werden gestärkt.

Beim begleiteten Gehen nutze ich diese guten Wirkungen in Verbindung mit Impulsen, Ritualen und Anregungen, die Ihnen helfen sollen, schwierige Situationen zu meistern und wieder zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Termine: ab 18.04.2023 immer Dienstag und Mittwoch um 9.30 Uhr – Bitte um vorherige telefonische Anmeldung.

Spezielle Seniorensparziergänge

Abgestimmt auf Ihr jeweiliges Befinden und Ihre persönliche Situation begleite ich Sie, wenn das Bedürfnis nach Bewegung alleine nicht (mehr) machbar ist. Ob Sie Hilfsmittel wie z.B. einen Rollator oder einen Rollstuhl benötigen oder sonstige Einschränkungen körperlicher Art haben, eine Möglichkeit der Bewegung in der freien Natur ist fast immer möglich.

Diese Spaziergänge finden nur in Einzelbegleitung statt. Bitte melden Sie sich gerne, falls Sie Interesse haben.

„NEUE WEGE ENTSTEHEN, INDEM WIR SIE GEHEN.“

– Friedrich Nietzsche



Karin Kraus-Moertl
Trauerpädagogin &
Kindertrauerbegleiterin

karinkraus-moertl@evodia.info
0151/64830471
www.evodia.info