

--	--	--	--

Absender:



Haus Maria Immaculata
Exerzitien- und Bildungshaus
Mallinckrodtstr. 1
33098 Paderborn

Bitte
ausreichend
frankieren



HAUS MARIA IMMACULATA Exerzitien- und Bildungshaus
Mallinckrodtstraße 1 | 33098 Paderborn
Tel.: (0 52 51) 69 71 54 | Fax: (0 52 51) 69 71 28
E-Mail: haus-maria-immaculata@sccp.de
Internet: www.haus-maria-immaculata.de



Trauer in Bewegung





2 25 24 | 31.10. – 04.11.2025

* KEFB

Trauer in Bewegung

Dies ist ein Kurs für „junge“ Witwen und Witwer (bis etwa 60 Jahre), deren Verlust mindestens ein halbes Jahr zurückliegt.

Kursinhalt: Leben ist Bewegung. Nur wer sowohl innerlich als auch äußerlich in Bewegung bleibt, erfährt persönliches Wachstum. Ohne Bewegung erstarrt man und der persönliche Lebensweg endet im Stillstand.

Trauer, insbesondere nach dem Verlust eines geliebten Menschen, kann sich anfühlen, als sei man von einer schweren Last wie gelähmt. Die Welt erscheint trüb und grau, jeder Schritt wird zu einer mühsamen Anstrengung und alle Lebensfreude scheint verschwunden.

In diesem Kurs kommen Sie auf gemeinsamen Spaziergängen und durch kreative Schreibübungen trotz der Trauer wieder ins Tun. Die Spaziergänge ermöglichen es, in Stille nachzudenken oder sich mit anderen aus der Gruppe auszutauschen.

Sie treffen auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen durchleben mussten und können Ihre eigene Geschichte in dieser verständnisvollen Gruppe teilen.

Der Kurs schafft einen einfühlsamen Raum für den Austausch von Erfahrungen ohne Druck oder Erwartungen. Angeregt durch kreative Schreibübungen können Sie sich mit Ihren Emotionen auseinandersetzen und Ihre Gedanken und Gefühle in Worte fassen. Hier geht es nicht darum, perfekte Sätze zu formulieren, sondern sich authentisch auszudrücken. Im Vordergrund steht das Verständnis für innere Prozesse, so dass man sich seinen eigenen Gedanken gegenüber nicht machtlos fühlt. Dies wiederum führt zu einer emotionalen Entlastung.

Worte werden zu Verbündeten und die Natur zur Begleiterin auf dem Weg Ihrer Veränderung!

Was Sie erwartet:

- ▶ Tägliche Spaziergänge, bei denen Ihre Gedanken frei fließen können
- ▶ Inspirierende kreative Schreibübungen
- ▶ Gespräche und Austausch in einer verständnisvollen Gruppe
- ▶ Professionelle Begleitung des gesamten Kurses
- ▶ Falls erwünscht das Gespräch mit einer geistlichen Begleitung

Bitte bringen Sie mit:

- ▶ einen Stift, den Sie gerne in der Hand haben und mit dem Sie gerne schreiben
- ▶ bequemes, falls möglich wasserfestes Schuhwerk und – je nach Wetterlage - wasserfeyste Kleidung bzw. einen Regenschirm

Beginn: 15.00 Uhr

Ende: 13.00 Uhr

Kursgebühr: 530,00 €, inkl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten

Leitung: Andrea Spehr

Fordern Sie unser
gesamtes Kursprogramm an oder schauen Sie
ins Internet: www.haus-maria-immaculata.de

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich an zum **Kurs 2 25 24**

vom bis

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon E-Mail

Handy Fax

Verraten Sie uns Ihr Geburtsdatum

und in welchem Beruf oder
Arbeitsfeld Sie tätig sind?

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse weitergegeben werden darf zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften.
- ☐ Ich fahre mit dem Auto und kann jemanden mitnehmen.

Zimmerwunsch:

- ☐ Einzelzimmer mit Du/WC
- ☐ Einzelzimmer ohne Du/WC
- ☐ Doppelzimmer mit Du/WC gem. mit
- ☐ Doppelzimmer ohne Du/WC gem. mit

Gewünschte Verpflegung:

- ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ sonstige Ich beantrage eine Ermäßigung (Nachweis liegt bei)

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Datum Ort Unterschrift

Bitte senden Sie mir ein Kursprogramm zu!

- ☐ per Post ☐ per Mail

Bemerkungen, Wünsche, Anregungen: