



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

## Trauer bewegt

### Gruppenangebot für trauernde Erwachsene

Trauer ist eine normale und gesunde Reaktion auf Verlust, sie bewegt manchmal existenziell unsere Gefühle und Emotionen. Jeder Mensch hat eine eigene Art zu trauern, häufig lösen die Berg- und Talfahrt der Gefühle körperliche Reaktionen aus, viele Menschen sind erstarrt und scheuen allein die Bewegung und den Kontakt nach draußen.

Körperlich aktive Trauerarbeit kann dabei helfen, sich „auf den Weg zu machen“.



Foto: Stefan Reich Photographie

Das Angebot umfasst 6 Spaziergänge in Darmstadt bei jedem Wetter.

**Tag/ Uhrzeit:** dienstags von 17:00-18:00 Uhr ca. 1 Std.

**Termine:** 3.08. / 10.8. / 17.08. / 24.08. / 31.08. / 14.09.2021

**Treffpunkt:** Löwentor Rosenhöhe (Seitersweg 13, 64287 Darmstadt)

**Mind./Max. Teilnehmer\*innen:** 1 – 6 Personen

**Gruppenleitung:** Elisabeth Sauer, Trauerbegleiterin für Erwachsene

Eine vorherige Anmeldung ist aufgrund der aktuellen Corona-Situation unter folgendem Kontakt unbedingt erforderlich. Hier erhalten Sie auch gerne weitere Informationen.

#### **Kontakt:**

Malteser Hospizzentrum Darmstadt/ Südhessen

Ansprechpartnerinnen: Theresa Serr, Monika Eberl-Reifenberg

[www.malteser-darmstadt.de](http://www.malteser-darmstadt.de)

06151-22050 oder [hospizdienst.darmstadt@malteser.org](mailto:hospizdienst.darmstadt@malteser.org)