

Sonntagswanderung für die Seele

Eingeladen sind trauernde Menschen, die sich nach einem Verlust oder einer Krise wünschen,

- wieder in Bewegung zu kommen und schrittweise ihren veränderten Lebensweg zu mehr Lebensfreude zu erkunden
- gemeinsam durch die Trauer zu gehen ohne sich erklären zu müssen. Reden, schweigen, miteinander, allein - je nach Bedürfnis
- die Natur wahrnehmen, Trost und Kraft finden
- sich selbst wahrnehmen und wieder Zugang zu eigenen Kraftquellen und Stärken finden

Die Trauerbegleiterinnen der **Hospizgruppe Leinebergland** sowie „**unterwegs Sein**“ - Trauerbegleiterin und Wanderführerin Katrin Meyer bieten diese Sonntagswanderungen quartalsweise im Rhythmus der vier Jahreszeiten an.

So wie sich die Natur im Jahresverlauf mit ihrem Werden, Wachsen und Vergehen verwandelt, so erleben auch wir diesen Rhythmus als innere Jahreszeiten der Reifung im Trauerprozess und unserem Leben. Während der Wanderung gibt es dazu Impulse mit Bildern aus der Natur sowie achtsamen Körperübungen.

Wanderung ca. 6 km auf teils schmalen Pfaden

Gute Grundkondition ist erforderlich

Festes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Getränk und ggf. Verpflegung

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter oder Sturm)

20.10.24 von 14 - 16 Uhr

Thema: Herbstzauber

Treffpunkt: Wandertafel BBS Alfeld

Ohne Voranmeldung

Hutspende

Fragen an: info@mit-trauer-unterwegs-sein.de