Wanderungen und Spaziergänge für Männer in Trauer

Das Geheimnis des Vorwärtskommen besteht darin, den ersten Schritt zu tun (Mark Twain)

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, bricht oft vieles zusammen. Und nichts mehr ist, wie es mal war.

Gehen tut gut, gerade in der Zeit der Trauer um einen geliebten Menschen

Oft fehlt uns die Möglichkeit zum Gespräch, entweder weil unsere Mitmenschen nicht wissen, wie sie mit unserer Trauer umgehen sollen, oder weil nach einiger Zeit erwartet wird, dass wir doch allmählich darüber hinweg sein sollten.

Sich auf den Weg machen

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen, Schritt für Schritt. Wir möchten Sie ermutigen, die Natur als Kraftquelle zu nutzen, bei den Spaziergängen der Trauer Raum geben, Menschen begegnen, mit denen wir auch unsere Erfahrungen teilen können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Inhalte und Konzept

Sich auf den Weg machen. Menschen treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Gemeinsam durch die Natur und die Jahreszeiten gehen. Miteinander ins Gespräch kommen. Impulse aufnehmen und den widersprüchlichen Stimmungen und Gefühlen des eigenen Trauerwegs nachspüren.

In Gesellschaft einen neuen Weg erkunden und ein Stück gemeinsam darauf wandern. Dazu möchten wir Sie gerne einladen.

Mit unserem Angebot möchten wir Trauernden, Angehörigen und Zugehörigen die Möglichkeit geben, in geschütztem Rahmen die Energiespeicher wieder zu füllen.

Die Natur stellt für viele Menschen eine wichtige Kraftquelle dar. So erleben sich Trauernde in der Natur als Teil des Ganzen, eingebunden in den Kreislauf des Lebens und oft in großer Nähe zu den Verstorbenen.

Beim gemeinsamen Wandern, Essen und Entspannen ergeben sich in der Gruppe zwanglos Gelegenheiten, Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur die Natur wahrzunehmen.

Diesen Spaziergang/diese Wanderung bieten wir in der Gruppe und auch in der Einzelbegleitung an.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Fahrtkosten und Verzehr trägt jeder Teilnehmer selbst.

Gruppentermine finden Sie unter www.netzwerkkirche.info in der Rubrik „Terminkalender“. Dauer: 2-3 Stunden (Rucksackverpflegung)

Einzeltermine können individuell angefragt werden. Die Dauer wird individuell abgesprochen (Rucksackverpflegung.

Träger

Veranstalter sind die Initiative TrauerRAUM der GdG Korschenbroich und die Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth an.

Anmeldungen und Informationen

Christoph Sochart
christoph.sochart@bistum-aachen.de
0172.2158314

Begleiter

Christoph Sochart beschäftigt seit 2018 intensiv mit dem Thema Trauer. Er ist Coach und Mediator und nahm an einer Weiterbildung zum Trauerbegleiter der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth und des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg teil. Außerdem arbeitet er ehrenamtlich als Beerdigungsseelsorger in der Region Mönchengladbach, hält Andachten in einem Seniorenzentrum der Diakonie Mönchengladbach und leitet Wortgottesdienste in der GdG Korschenbroich.