

# Trauer in Bewegung

»Wenn die Wellen über mir zusammen schlagen,  
tauche ich hinab, um Perlen zu finden.«

Mascha Kaléko

In Zeiten der Trauer, in Zeiten von Lebenskrisen haben Menschen viele Stresssymptome. Diese Symptome kann man nicht beseitigen, aber man kann lernen, mit ihnen umzugehen.

## **Achtsame Atem- und Körpergruppe**

Fortlaufende Gruppen: dienstags 17.45 bis 19.15 Uhr

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge (Haus 6)

Ich lade Sie ein, in der Bewegung, sich selbst nah zu sein, sich selbst zu erleben, auch ihre Grenzen zu erspüren.

Grenzen müssen nicht überschritten werden, sie können anerkannt werden.

Ich lade Sie ein, miteinander zu üben, sich selbst eine freundliche Beobachterin, ein freundlicher Beobachter zu sein.

Sie müssen weder etwas leisten noch etwas erreichen.

Sie können eine neue Erfahrung machen und sich vielleicht auch entspannen.

- Atem- und Körperübungen, Achtsamkeitsübungen
- Angeleitete Tiefenentspannung

»Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein.

Absichtlich, im gegenwärtigen Moment und nicht urteilend.«

Jon Kabat-Zinn

Vorkenntnisse benötigen Sie keine. Sie können auch mit körperlichen Beeinträchtigungen oder Behinderungen an dem Kurs teilnehmen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch.

Ich benötige eine verbindliche Anmeldung mindestens zwei Tage vor Beginn des Kurses.

Der Kurs »Trauer in Bewegung« ist ein kostenloses Angebot der Diakonie.

Wir freuen uns aber über Spenden, Sie unterstützen damit unsere Trauerarbeit.

Bitte mitbringen: ein Tuch für die Matte, bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.

Kontakt

**Evangelisches Diakoniewerk Königin Elisabeth**

Herzbergstraße 79, 10365 Berlin, Haus 67

[www.edke.de](http://www.edke.de)

Elvira Sandkühler

Koordinatorin für Trauerarbeit

Trauerwegbegleiterin

Telefon: (030) 54 72–57 40

[trauerweg-begleitung@keh-berlin.de](mailto:trauerweg-begleitung@keh-berlin.de)

