



Begleitbrief



September 2014

Ihr Lieben,

Am Mittwoch, 10. September 2014 ist der Welt-Suizid-Präventionstag. Daher geht es in der September-Ausgabe um Suizid und Depression.

Die Aktion „**600 Leben**“ ruft zu einem außergewöhnlichen Treffen gegen die Tabuisierung von Suizid auf.

Und ich stelle Euch drei sehr berührende Bücher über das Leben mit Depression von Matthew und Ainsley Johnstone vor. Natürlich gibt es eines davon wieder als Geschenk.

Comedian **Torsten Sträter** thematisiert seine Depressionen in seinem Bühnenprogramm und **Stefanie Schmiedler** vom Buchladen „**Windsaat**“ stellt ihr Veranstaltungsprogramm vor,

Eva Voigt bietet im September einen ganz besonderen Ausflug für Trauernde an und Ihr könnt mein selbst entwickeltes **Trauer-Balsam** für das Herz-Chakra kennen lernen.

Liebste Grüße Eure

Eva Terhorst

P.S.: Ich freue mich immer über Eure Feedbacks und Vorschläge. Auch in diesem Begleitbrief sind Anregungen von Euch dabei.

Links

Auf meinem **Blog*** und meiner **Facebook-Seite**** gibt es in der Zeit bis zum nächsten Begleitbrief immer wieder Tipps, Anregungen und Links.

* <http://trauerbegleiter.wordpress.com>

** <https://www.facebook.com/pages/Trauerbegleiter/123104541076770>

Auf meiner Homepage findet Ihr auch die vorangegangenen Ausgaben des **Begleitbriefs***** mit vielen Hilfestellungen für Trauer und Krisen, wie Bücher, Filme, Bachblüten, Schüßler Salze und andere unterstützende Methoden.

*** <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/newsletter>



10. September 2014

Welt-Suizid-Präventionstag

Das Thema Suizid ist ein Tabuthema. Auch für mich ist es nicht leicht darüber zu schreiben, obwohl oder gerade weil meine Mutter sich das Leben genommen hat, als ich 15 Jahre alt war. In meinem Beruf als Trauerbegleiterin kommen viele Angehörige zu mir, deren Partner, Elternteil, Kind oder Freund bzw. Freundin durch Suizid gestorben ist. Für uns Hinterbliebene ist es schwer zu begreifen, dass es sich in den meisten Fällen nicht um den so genannten Freitod handelt, sondern um das tödliche Ergebnis eines langen, einsamen und beschwerlichen Leidensweges – eine ernst zu nehmende Krankheit, die unter Umständen tödlich verlaufen kann.

Beschäftigt man sich mit dem Thema, so kommt man schnell zu horrenden Zahlen von Selbsttötungen und man fragt sich: Warum ist es so ein Tabu, wenn sich jedes Jahr fast doppelt so viele Menschen das Leben nehmen, als dass Menschen durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und Aids zusammen sterben. Konkret bedeutet das, dass in Deutschland jährlich 10.000 Menschen durch Suizid sterben. Diese Zahl geht einher mit jährlich 100.000 Suizidversuchen in Deutschland.

Auf der Seite „**Nationales Suizid Präventionsprogramm**“ (www.suizidpraevention-deutschland.de) kann man genau nachlesen, was das heißt:

- 9.890 Menschen starben in Deutschland im Jahr 2012 durch Suizid.
- Weit über 100.000 Menschen begingen im Jahr 2012 einen Suizidversuch.
- Weit über 60.000 Menschen verloren im Jahr 2012 einen ihnen nahestehenden Menschen durch Suizid.
Nicht selten benötigen auch sie Unterstützung (nach Angabe der WHO sind von einem Suizid im Durchschnitt mindestens sechs nahe stehende Menschen betroffen).

Das bedeutet:

- Alle 53 Minuten nimmt sich ein Mensch selbst das Leben.
- Alle 5 Minuten findet ein Suizidversuch statt.
- In den letzten 10 Jahren starben mehr als 110.000 Menschen durch Suizid.
- In den letzten 10 Jahren gab es in Deutschland weit über 1 Million Suizidversuche.
- In den letzten 10 Jahren sind in Deutschland zwischen 500.000 und 1 Million Menschen von dem Suizid eines ihm nahe stehenden Menschen betroffen
- Alle 9 Minuten verliert in Deutschland jemand einen nahestehenden Menschen durch Suizid.

Weltweit liegt die Zahl bei ca. 1 Million Suizidopfern im Jahr. Das wiederum sind mehr als die gesamten Kriegstoten pro Jahr weltweit. Erschreckende Zahlen, die nicht in unserem Bewusstsein sind. Suizidprävention ist also nachweislich ein Thema, das uns alle angeht.

Der Welt-Suizid-Präventionstag wurde erstmalig 2003 von der **WHO** (Weltgesundheitsorganisation) ins Leben gerufen, damit unser Augenmerk auf ein von uns tabuisiertes und verdrängtes Thema fällt. Eine von vielen für dieses Jahr geplante Aktion ist: **600 Leben - gemeinsam Suizide verhindern** (www.600leben.de). Diese Aktion weist darauf hin, dass von den jährlichen 10.000 Suizidopfern, ca. 600 junge Menschen unter 25 Jahren davon betroffen sind. Gemeinsam möchten sie durch die erhöhte Aufmerksamkeit und Aufklärung für dieses Thema dafür sorgen, dass Jahr für Jahr weniger Menschen auf diese Weise sterben. Sie rufen dazu auf, am 10. September 2014 um 14 Uhr mit Freunden und Verwandten zum Brandenburger Tor zu kommen. Dort wird gemeinsam auf das Signal einer Hupe gewartet, sobald diese ertönt, lassen sich alle zu Boden fallen, bleiben dort ca. 1 Minute liegen, bis ihnen ein Helfer die Hand reicht. Sobald man aufgestanden ist, reicht man weiteren Menschen die Hand und hilft ihnen beim Aufstehen.

Übrigens: Im Bundesländervergleich steht Berlin mit den Suizidfällen an letzter Stelle. Wer hätte das gedacht?

Informiert Euch über das Thema Suizid und trag so dazu bei, dass immer weniger Menschen diesen Weg gehen.

„Der schwarze Hund“

Bücher zum Leben mit Depression von Ainsley und Matthew Johnstone



Matthew Johnstone ist 1964 in Australien geboren und arbeitete als Kreativdirektor in renommierten Werbeagenturen in Sydney, San Francisco und New York. Heute ist er als Autor, Illustrator und Öffentlicher Redner unterwegs. Was ihn ausmacht und was für ihn wichtig ist, ist im „Flow“ zu sein. Obwohl dieser Mensch alles zu haben scheint, um ein glückliches Leben zu führen, litt Matthew Johnstone eine Zeit lang unter Depressionen. Er, seine Frau und seine Familie haben das gemeinsam durchgestanden. Daraus entstanden mittlerweile drei Bücher, die ich Euch heute ans Herz legen möchte, denn sie sorgen bei Angehörigen von depressiven Menschen für mehr Verständnis für diese Krankheit, sie helfen damit leichter umzugehen und für Betroffene können sie eine große Unterstützung bedeuten, sich selbst besser zu verstehen und um sich professionelle Hilfe zu holen.

Das erste Buch heißt: **„Mein schwarzer Hund“**. Hier findet Ihr auf youtube einen wunderbaren Einblick in dieses behutsame und gleichzeitig offene Buch und in die Krankheit Depression. Auf jeder Seite dieses Buches ist eine Illustration mit einer einfachen und leicht verständlichen Aussage bzw. Botschaft:

https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE&list=UUDy6a_PGyw93rEXcZSHw3fw

Auf Grund der eigenen Erfahrung von Matthew Johnstone mit der Krankheit Depression und wie ihm dabei Meditation geholfen hat, entstand ein weiteres sehr schön illustriertes Büchlein über Meditation und Achtsamkeit, fernab jeglicher Esoterik, Spiritualität und komplizierter Handhabung. **„Den Geist beruhigen“** – inspirierend und sehr praktisch! Hier findet Ihr Auszüge des Buches aus der Frauenzeitschrift „Brigitte“:

<http://www.brigitte.de/gesund/stress-bewaeltigen/meditation-fuer-anfaenger-1139853/>

In der „Psychologie heute“ habe ich folgendes Zitat zum Thema Achtsamkeit gefunden: Im Buddhismus ist sie von jeher wichtig. Längst hat auch die Wissenschaft ihre Vorzüge erkannt: Achtsamkeit senkt zum Beispiel nachweislich Stress, lindert Depressionen, hilft uns, besser mit unseren Gefühlen umzugehen, stärkt das Konzentrationsvermögen und die Selbstliebe und verbessert unsere Stimmung, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sowie unsere Lebenszufriedenheit.

Matthew hat nun gemeinsam mit seiner Frau **Ainsley Johnstone** ein weiteres Buch geschrieben und illustriert. Dies ist besonders für Menschen gedacht, die mit jemandem Leben, der Depressionen hat. Angehörige sind oft hilflos und überfordert mit dieser Krankheit und wissen meist nicht, wie sie ihrem Partner, Elternteil oder Kind helfen können. Ebenfalls ist oft nicht klar, wie man als Angehöriger mit der Auswirkung der Depression auf alle Beteiligten umgehen kann, ohne sich, den Partner oder die Kinder zu verletzen. Der Titel:

„Mit dem schwarzen Hund leben“ – „Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren“ Im Stil der anderen beiden Bücher angelegt, blättert Ihr von einer zur nächsten berührenden und aussagekräftigen Illustration, die beinahe keiner Worte bedarf, um sie zu verstehen. Hierzu habe ich leider keinen Link aber ein Exemplar zu verschenken, das mir der Verlag netter Weise zur Verfügung gestellt hat. Die erste Mail an info@trauerbegleiter.org, die mich mit dem Stichwort „Depression“ plus der Adresse, an die ich das Buch schicken soll, erreicht, bekommt dieses Buch geschenkt.

Hier noch ein kleiner Hinweis auf einen weiteren Künstler, einen Comedian, der seine Erfahrungen mit Depression in sein Bühnenprogramm einfließen lässt: **Torsten Sträter**, <http://www.torsten-straeter.de>. Auch ihm halfen, besser auf sich zu achten und darüber zu sprechen.

Hier der Link auf Youtube: **Ausschnitt „Satire Gipfel“ vom 14.04. 2014:**

https://www.youtube.com/watch?v=l3qzaTySb_8

Windsaat von Stefanie Schmiedler

Buchhandlung und Beratung

Teil 1

Stefanie Schmiedler (www.windsaat.de) ist Trauerbegleiterin aber das reicht ihr nicht. Vor nicht ganz zwei Jahren hat die wunderbare kleine Buchhandlung „**Windsaat**“ in der Uhlandstraße in Berlin eröffnet, die sie nun neben ihrer Tätigkeit als Trauerbegleiterin betreibt. Diese Buchhandlung führt:

- Philosophische Texte, Belletristik, Biographien
- Den Sterbe- bzw. Trauerweg **begleitende Literatur**, Trosttexte, Erfahrungsberichte
- **Beratende Literatur** zum Umgang mit Sterbenden bzw. Trauernden
- Fachliteratur für medizinische, pflegerische und pädagogische Fachkräfte
- Ausgewählte **Kinderbücher** zum Themenkreis Leben, Sterben, Verlust & Trauer
Karten, Kalender, **tröstliche Geschenkideen** u.v.m.

Stefanie Schmiedler bietet neben ihrer Buchauswahl, Trauergruppen und Einzelgesprächen auch Veranstaltungen zu den Themen Krisen und Trauer an. Hier findet Ihr nun die Termine bis Ende Dezember 2014. Den jeweiligen Ort und die Preise der Veranstaltungen entnehmt ihr bitte hier:
<http://www.windsaat.de/index.php/aktuelles>

Samstag, 13. September, 15 – 17 Uhr: H. Christof Müller-Busch / Joachim Werner: „tot in Mitte“
Stadtführung durch Berlin-Mitte mit Joachim Werner

In fünf ausführlichen Spaziergängen durch Berlin-Mitte zeigt der außergewöhnliche Stadtführer „tot in Mitte“ Orte, die mit Tod, Leiden und Sterben verbunden sind – seit der Gründung der Stadt bis in die jüngste Vergangenheit.

Das Buch führt dorthin, wo die ältesten Gebeine Berlins gefunden wurden, zu Gedenkstätten und Stolpersteinen, aber auch **zu noch erhaltenen Orten, zu denen interessante Hintergründe geliefert und Anekdoten erzählt werden:** Berlins Pantheon, Singuhr und Mumien, Graues Kloster, Alchemistenküche und Gymnasium, Das Fehlende Haus, Dorotheenstädtischer Friedhof, Berliner Medizinhistorisches Museum der Charité u.v.m. **Geführt vom Autor Joachim Werner werden ausgewählte Stationen der im Buch vorgestellten Spaziergänge zusammen besucht.**

Joachim Werner war bis 2008 Oberstudienrat für Geschichte, Englisch und Musik in Berlin. Sein Schwerpunkt liegt auf der Berlin-Brandenburgischen Geschichte. Seit vielen Jahren organisiert er kulturhistorische Exkursionen in Berlin und im Umland.

Samstag, 27. September, 19 Uhr: Ingrid Eva Schünke: "Ewig ist der Wandel – Trost & Verstehen im Abschied"
Gedichte, Musik & Aquarelle von Cornelia Metzmacher

Als **Ingrid Schünke** begann, Texte und Geschichten zu schreiben, entstand jedes mal, wenn ein Familienmitglied starb ein Gedicht - tröstend und voller Weisheiten:

„Diese Gedichte sind Trostspender und Sinnfinder für Menschen, die sich mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzen. Es geht hier nicht nur um Trauern, sondern auch um ein Ringen um Erkenntnis, den tieferen Sinn in dem ewigen Wandel der Natur und des menschlichen Lebens zu erkennen.“

Cornelia Metzmacher hat mit ihren **Aquarellen** der Gedichtsammlung von Frau Schünke sehr einfühlsam Lebendigkeit verliehen. Eine Ausstellung der Bilder, die auch käuflich erworben werden können, wird die Veranstaltung einrahmen, während zwei junge Künstler **den Abend musikalisch begleiten: Simone Werner,**

Windsaat von Stefanie Schmiedler

Buchhandlung und Beratung

Teil 2

Donnerstag, 30. Oktober, 19 Uhr: Petra Wolf: "Das Bleiben schmerzt mehr als das Gehen" – Witwen erzählen

Lesung mit musikalischer Begleitung durch Bernd Rose

Vor sieben Jahren nahm sich ihr Mann das Leben. Nach seinem Tod suchte Petra Wolf nach Antworten. Warum wurde die tiefe Leere in ihr immer schmerzvoller? War sie noch normal? Würde das jemals wieder aufhören? **So gerne hätte sie damals Geschichten anderer Witwen gelesen.** Später entschied sich die Journalistin, selbst ein Buch zu schreiben.

Frauen unterschiedlichen Alters, mit verschiedenen Berufen und aus unterschiedlichen Verhältnissen kommen in diesem Buch zu Wort. Denn eins haben sie alle gemeinsam: Sie haben ihren Lebenspartner verloren. **Ihre Erfahrungen mit Krankheit, Tod und Trauer erzählen sie direkt und unverblümt.** Sie reden darüber, wie sie einen Umgang mit ihrer neuen Situation suchten und auch von ihren Wünschen und Sehnsüchten.

Petra Wolf wurde 1955 in Berlin geboren. Nach dem BWL Studium arbeitete sie bis 1990 an der Berliner Bauakademie. Seit 1994 ist sie freie Journalistin. Zu ihren bevorzugten Themen gehören Porträts. Ihr Mann nahm sich 2006 das Leben. Sie hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem neuen Partner bei Berlin.

Donnerstag, 20. November, 19 Uhr: Prof. Dr. H. Christof Müller-Busch:

„Abschied braucht Zeit – Palliativmedizin und Ethik des Sterbens“

Gibt es einen guten Tod? Friedlich einschlummern und im Schlaf sanft hinübergleiten, so stellen sich viele einen guten Tod vor. Für schwer kranke Menschen, deren Lebenszeit begrenzt ist, sind andere Dinge wichtig: ausreichend Zeit für den Abschied, keine Schmerzen zu spüren und dem Tod ohne Furcht begegnen zu können. Die Palliativmedizin hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität ihrer Patienten in ihrer letzten Lebenszeit zu fördern und ihnen so die Möglichkeit zu geben, in Würde zu sterben. **Dabei geht es nicht nur um Schmerztherapie und Angstlinderung,** um Trost und Beistand für die Sterbenden und ihre Angehörigen, **sondern auch darum, dem Tod Raum und Zeit zu geben, seinen Moment zuzulassen.**

H. Christof Müller-Busch ist einer der bekanntesten Palliativmediziner Deutschlands. Bis 2008 war er Ltd. Arzt für Palliativmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin und bis 2010 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. In einem sehr persönlichen Buch schreibt er über seine Erfahrungen in der Begleitung von sterbenskranken Menschen.

Donnerstag, 4. Dezember, 19 Uhr Claudia Johanna Bauer / Thea Weis:

"Es tut so gut, mit dir zu sprechen" – Begegnungen mit Sterbenden - Wenn der Tod ein Teil des Lebens wird

Sterbebegleiter/innen des Malteser Hospizdienstes **berichten** von ihren Erfahrungen mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Diese Begegnungen sind sehr unterschiedlich, einige dauern nur wenige Stunden, andere Monate oder sogar Jahre. Geprägt sind sie von der Nachdenklichkeit über das Vergangene und über das Sterben. Es gibt aber auch das befreiende Lachen, die tief empfundene Freude und den Trost, den man gibt und empfängt. **50 Geschichten machen Mut, den Tod nicht zu negieren, sondern ihn als Teil des Lebenskreislaufes anzunehmen.**

Claudia Johanna Bauer, geboren 1965, befasst sich als freie Autorin schwerpunktmäßig mit der Verarbeitung geschichtlicher Themen im Bereich der Oral History. Seit 2002 leitet sie das Projekt Erinnerungswerkstatt im Museum Reinickendorf. **Thea Weis**, geboren 1953, studierte Sozialwissenschaften und Psychologie, lebt seit langem in Berlin und schreibt in unterschiedlichen Formaten für Firmen und Einzelpersonen. Daneben engagiert sie sich als ehrenamtliche Sterbebegleiterin beim Malteser Hospizdienst.

18. Dezember, 19 Uhr: Kathrin Schadt: "Lilium Rubellum" "Wer ein Kind verliert, wird Einsamkeit neu kennenlernen.

Weil niemand gerne über dieses Kind spricht. Keiner stellt sich freiwillig diesem Schmerz. In einer Gesellschaft, die von ewiger Jugend träumt und in der Krankheit und Tod als mit allen Mitteln zu vermeidendes Unglück gelten, ist das Sterben von Kindern bis heute ein Tabu. »Lilium Rubellum« begleitet eine Frau auf diesem Weg. **In dem auf Tatsachen basierenden Roman,** der allen Genrezuweisungen entkommt, hat die Autorin eine enorme lyrische Kraft gebündelt. Diese vereint sie geschickt mit Informationen und Erfahrungen, die sie die letzten Jahre durch Betreuung betroffener Eltern und Interviews mit Fachpersonal gesammelt hat. Die zentrale Frage nach dem Wert des Lebens in unserer Zeit, wird hier radikal vor Augen geführt.

Kathrin Schadt studierte Philosophie, Lateinamerikanistik und Komparatistik in Berlin und am Deutschen Literaturinstitut Leipzig. 2009 gründete sie die Initiative Erste Hilfe Köfferchen Berlin und betreut seitdem ehrenamtlich Eltern von kranken und verstorbenen Kindern, während und nach der Schwangerschaft.

Trauer-Balsam für das Herz-Chakra von Eva Terhorst



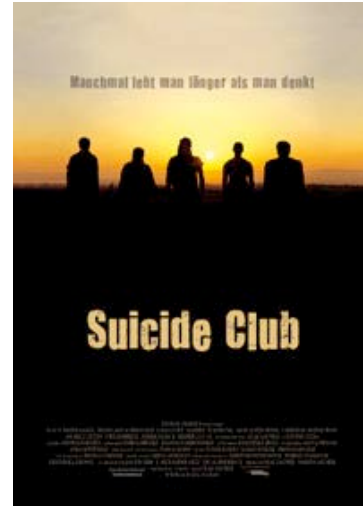
In der Trauer wird uns oft das Herz sehr schwer und unter Umständen tut es auch manchmal so sehr weh, als wolle es zerspringen. Für solche Momente habe ich ein Balsam für das Herz-Chakra entwickelt. Darin sind Essenzen von australischen Blüten verarbeitet. Es handelt sich dabei um eine Mischung speziell zu den Gefühlen wie Trauer und Mitgefühl. Leicht mit dem Finger auf das Herz-Chakra aufgetragen, helfen der Duft von bulgarischen Rosen und die Blütenessenzen wieder mehr bei uns selbst zu sein und unser Herz trotz des großen Schmerzes ein wenig weiter zu öffnen.

Die Tiegelchen sind von der Künstlerin Bettina Born mit kleinen Engelchen in verschiedenen Farben bemalt. Sie hat die Balsame in den Tiegelchen mit Reiki- und Tachyon-Energie energetisiert, was die Wirkung des Balsams verstärken kann. Die erste Mail, die mich unter info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort: „Trauerbalsam“ plus Adresse, erreicht, bekommt ein Tiegelchen davon geschenkt.

Inhaltsstoffe: Mandelöl, Bienenwachs, australische Blütenessenz, Duftöl bulgarische Rose, Lebensmittelfarbe. Das Tiegelchen mit 5g Inhalt kann per Mail für 10 € plus 3 € Versand unter: info@trauerbegleiter.org bestellt werden.



DVD- und Kinotipp: Suicide Club



Der Film **Suicide Club** bekam 2010 von der Deutschen Film- und Medienbewertung das Prädikat: Besonders wertvoll. Die Begründung:

„Olaf Saumers Abschlussfilm an der Kunsthochschule Kassel ist anrührend, klug und charmant. Das Drehbuch changiert zwischen tragischen Einblicken in die einzelnen Schicksale und witzigen, skurrilen Begebenheiten. Mit warmen Blick auf seine Figuren lässt Saumer jeden Darsteller seine eigene Energie verströmen. Die Inszenierung von Stimmung und Spannung bezieht den Zuschauer durch die gelungene Kameraarbeit und Montage sofort mit ein. Eine existenzialistische Komödie mit Tiefgang.“

Am 10. September 2014, dem Welt-Suizid-Präventionstag, zeigt das Kino Babylon in Berlin den Film **Suicide Club um 20.30 Uhr.**

Die Handlung: Sie kennen sich nicht. Sie haben sich vorher noch nie gesehen. Und doch treffen sich diese fünf Menschen bei Sonnenaufgang auf einem Hochhausdach, um gemeinsam in den Tod zu springen. Doch dann kommt alles anders als geplant. Durch eine absurde Verkettung von Ereignissen müssen sie ihren Plan auf den Abend verschieben, während sie gemeinsam auf dem Dach festsitzen. Doch so ein Tag ist lang... Und so beginnen sie, sich miteinander zu beschäftigen, aus anfänglicher gegenseitiger Distanz und Ablehnung entwickelt sich eine ungeahnte Gemeinschaft. Unerwartete Herausforderungen schweißen die völlig unterschiedlichen Charaktere zusammen und sie beginnen, das Leben völlig neu zu entdecken. Die fünf erleben einen Tag, den keiner so schnell vergessen wird...



Aktion am 10. September 2014 Zum Welt-Suizid-Präventionstag

Was soll ich machen?

1. Ich komme am 10. September um 14 Uhr auf den Pariser Platz am Brandenburger Tor.
2. Dort warte ich mit allen Teilnehmern darauf, dass eine Hupe ertönt und lasse mich auf den Boden fallen.
3. Eine Minute bleibe ich dort liegen, bis mir ein Helfer die Hand reicht und auf hilft.
4. Wenn ich selbst aufgestanden bin, reiche ich anderen Teilnehmern die Hand und helfe ihnen auf.

Warum?

- Mir ist das Thema wichtig.
- Ich habe selbst eine nahestehende Person durch Suizid verloren.
- Ich habe auch schon seelische Krisen erlebt.

Mehr unter: www.600leben.de

Gemeinsamer Ausflug für Trauernde am 27. September 2014

Eva Vogt bietet für Trauernde einen ganz besonderen Ausflug, den ich gut durchdacht und arrangiert finde:

Gemeinsam verbringen wir einen Tag im September und wagen einen mutigen Blick auf unser Leben und das, was uns umgibt. Wir fahren vormittags nach Bad Belzig, wo wir in den Räumen meiner Kollegin Claudia Biel zur Begrüßung mit Kaffee, Tee und Butterbrezeln empfangen werden.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde brechen wir auf zu einer geführten, circa dreistündigen Wanderung mit kleinen Besinnungsmomenten und einer großen Pause in einem Mühlen-Café. Unsere Füße können sich am Ende der Tour in einem Kneipp-Becken regenerieren.

Unterwegs in der Natur werden die Schritte leichter, der Brustraum weitet sich in der frischen Luft, die Stimmung hellt sich auf. Wir kommen in Bewegung und können unsere Geschichten und Erfahrungen miteinander austauschen.

Am Samstag, 27. September 2014 um 11.15 Uhr treffen wir uns am Bahnhof Charlottenburg. Gegen 19.40 Uhr werden wir zurück in Berlin sein.

Die Teilnahmegebühr für den Tag beträgt 58 Euro (inkl. Reisekosten, exkl. Besuch im Café); Fragen zu dem Ausflug beantworte ich gerne.

Herzliche Grüße von Eva Vogt, www.abschiedundaufbruch.de

Impressum

Eva Terhorst, Jagowstraße 18 10555
Berlin, 030-399-065-58
info@trauerbegleiter.org
www.trauerbegleiter.org
www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de

Wer den Begleitbrief nicht mehr erhalten möchte, schickt mir bitte eine E-Mail an info@trauerbegleiter.org. Wer ihn aber weiterleiten oder mir Mailadressen für meinen Verteiler zukommen lassen möchte, ist dazu herzlich eingeladen. Den Gebrauch und Nutzen meines Trauertagebuches erkläre ich auf meiner Homepage. Bestellungen bitte per Mail an: info@trauerbegleiter.org