

## Weil Reden hilft...

bieten wir auch in 2026 einmal in jedem Quartal einen offenen Gesprächsabend für Trauernde an.

Eingeladen sind alle Menschen ab 18 Jahren, die den Verlust eines nahen Menschen erlitten haben, ob das nun erst vor Kurzem war oder schon länger her ist.

Trauerbegleiterinnen leiten diese Gesprächsrunden und bringen zu jeweils verschiedenen Themen kurze Impulse mit.

Alles, was gerade aktuell sehr bewegt, darf natürlich auch besprochen werden.

Treffpunkt ist in Borken, Pröbstinger Allee 23

Erster Termin: Mittwoch, 4.2.

Uhrzeit: 18.30 - 20.30h

Kosten: Es fallen keine festgelegten Kosten an, wir bitten jedoch um eine Spende.

Anmeldung bitte unter [info@trauer-halt.de](mailto:info@trauer-halt.de) oder 0179 672 6590

## Aromatherapie als Unterstützung in der Trauer

Wenn wir trauern, dann geschieht das immer auch auf der körperlichen Ebene.

Das bedeutet gleichzeitig: Tun wir unserem Körper etwas Gutes, hat das positive Auswirkungen auf die Seele.

Der Geruchssinn ist dabei nicht zu unterschätzen; viele Trauernde erinnern sich zum Beispiel sofort an einen Menschen, den sie verloren haben, wenn sie das Lieblingsparfum von ihm zufällig irgendwo riechen.

Elisabeth Wienecke, Wellness Expertin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, wird an diesem Abend die Aromatherapie vorstellen.

Sie gibt Anregungen, wie Trauernde Düfte und Aromen nutzen können, um sich besser entspannen zu können oder auch um nach dem langen, dunklen Winter die Stimmung positiv zu beeinflussen.

Es gibt Tipps zur Anwendung und die Möglichkeit, Fragen dazu zu stellen; außerdem darf einiges an dem Abend ausprobiert und eine kleine Probe mitgenommen werden.

Termin: 24. Februar 2026

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Kostenbeitrag: 25,00 €

Anmeldung bitte unter [info@trauer-halt.de](mailto:info@trauer-halt.de) oder 0179 672 6590