

Entspannung für Trauernde: Auszeit mit Bewegung und Klang

Trauer bewegt nicht nur unsere Gefühle – sie kann sich auch körperlich zeigen: durch innere Unruhe, Anspannung, Erschöpfung, Gereiztheit oder Schlafstörungen.

An diesem Abend lädt Christina Lanfer von Tina Holistica dazu ein, für drei Stunden aus dem Alltag auszusteigen und wieder sanft mit dem eigenen Körper in Verbindung zu kommen. Bewusste Atemübungen, achtsame Bewegung und die beruhigenden Klänge besonderer Klangschalen schaffen einen geschützten Raum zum Innehalten, Spüren und Loslassen.

Alles darf da sein. Es braucht keine Vorkenntnisse und nichts muss geleistet werden. Nach dem sehr gut besuchten Termin im Mai bietet Christina in Zusammenarbeit mit TrauerHalt e.V. nun erneut diese besondere Auszeit in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre an.

Durch eine Spende kann die dreistündige Veranstaltung zu einem ermäßigten Teilnahmebeitrag von 50 Euro angeboten werden.

Matten, Kissen und Decken sind vor Ort vorhanden. Mitgebracht werden darf alles, was zusätzlich zum eigenen Wohlfühlen beiträgt – zum Beispiel warme Socken und bequeme Kleidung.

Weitere Informationen zu Christina Lanfer und ihrer Arbeit: www.tinaholistica.com

Termin: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Uhrzeit: 18:00–21:00 Uhr

Ort: Blumenacker 40, 46342 Velen

Anmeldungen unter info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Gestecke selbst gestalten zum Gedenken, für Gräber oder zuhause

Der November hält einige Gedenktage bereit; für viele Trauernde gehört es im Vorfeld dazu, die Gräber auf den Friedhöfen herzurichten und zu schmücken.

Manche können dagegen gar nicht zum Friedhof gehen, sondern richten sich zuhause oder woanders einen Ort zum Gedenken ein.

Wir möchten Trauernden unter fachkundiger Anleitung einer Floristin die Möglichkeit geben, sich ein Gesteck nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Die Gärtnerei Dahlke sorgt für Verpflegung und spendet das Grundmaterial an Grün. Weitere Pflanzen oder Deko kann man vor Ort erwerben, es dürfen auch eigene Kränze oder Pflanzschalen mitgebracht werden.

An dem Abend werden auch Trauerbegleiterinnen da sein, es muss nicht über die persönliche Trauer gesprochen werden, aber man darf sich gerne austauschen, wenn man möchte.

Termin: 22.10.26, ab 17.00h

Ort: Gärtnerei Dahlke, Ramsdorfer Str. 122, 46342 Velen

Kosten: 10,00€ Teilnahmegebühr; Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldungen unter info@trauer-halt.de oder 0179 672 6590

Herz-Workshop (Kintsugi-Technik)

Herzlich Willkommen zu einer sehr besonderen Kreativzeit für Trauernde:

Der Herz-Workshop bietet die Möglichkeit, sich auf kreative Weise mit der Trauererfahrung auseinanderzusetzen.

„Es bricht mir das Herz“, das „Broken-Heart-Syndrom“, „Herzschmerz“:

Das Herz wird schon immer in Verbindung mit starken Gefühlen gebracht und tatsächlich berichten Trauernde häufig davon, dass sie den Schmerz über einen Verlust im / am eigenen Herzen spüren können, auch körperlich.

Wir laden Trauernde zu einer angeleiteten Intervention ein, die auf japanische Lebensphilosophien im Umgang mit Brüchen und der heilenden Wirkung kreativen Schaffens beruht („Kintsugi“).

Dabei werden wir uns mit Tonherzen beschäftigen, die wir bearbeiten und die nachher mit nach Hause genommen werden dürfen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig; die Kunsttherapeutin Dannica Litzen leitet zusammen mit einer Trauerbegleiterin vom Verein TrauerHalt eV durch den Nachmittag.

Kosten: 25,00 € pro Person, inkl. Material.

Datum: Samstag, 24. Oktober 2026

Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Pröbstinger Allee 23, 46325 Borken

Infos und Anmeldung: info@trauer-halt.de; 0179 672 6590

Hinweise zu regelmäßigen Gruppenangeboten:

Die SternenEltern-Gruppe Borken trifft sich turnusmäßig am 14. Oktober 26 um 19.30h in Borken, Pröbstinger Allee 23.

Neue Interessenten bitten wir um eine vorherige Kontaktaufnahme unter info@trauer-halt.de oder SternenEltern-Handy 0171 832 59 56.

Die AGUS-Gruppe „trotzdem.weiter.machen.“ für Trauernde nach Suizid trifft sich am 7. Oktober 26 am Vereinssitz in Raesfeld-Erle, Osterholten 3.

Neue Interessenten bitten wir um eine vorherige Kontaktaufnahme unter raesfeld@agus-selbsthilfe.de oder 0179 672 65 90.