

Caritas

Trauerwanderung in Nüziders

Die Zeit der Trauer ist häufig einsam und trostlos. Hospiz Vorarlberg bietet am 1. Oktober für Menschen, die sich in dieser Lebensphase befinden, eine leichte Wanderung an, um mit kleinen Schritten wieder in den Alltag finden zu können.

Trauer und Sorge bedeutet nicht immer nur eine starke emotionale Belastung, sondern häufig spiegelt sie sich auch in körperlichen Leiden wider. Doch vielfach kann die Bewegung in der Natur helfen, in Kontakt mit sich selbst zu treten, den eigenen Atem wieder bewusst zu spüren und die Schönheit der Natur neu zu entdecken. „Bewegung – auch in kleinen Schritten – hilft auch in der Trauer neue positive Eindrücke zu gewinnen und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen“, so Benjamin Böttger, Trauerkoordinator von Hospiz Vorarlberg.

Bei der Wanderung wird die Trauer nicht ausgeklammert, dennoch geht es darum, neu in Bewegung zu kommen und innere Blockaden zu lösen. Die Wanderungen sind so angelegt, dass jeder der gehfähig ist, mitgehen kann. Die Themen Trauer und Leben sollen in Texten und durch das in Kontakt sein mit der Natur belebt werden.

Die Trauerwanderung ist eine offene Veranstaltung. Durch die Wegführung ist Zeit und Raum für Gespräche und Gedankenaustausch.

Trauerwanderung

Wann: Samstag, 1. Oktober 2016

Treffpunkt: 14 Uhr beim Sozialzentrum Nüziders; Gehzeit max. 1,5 Stunden

Leichte Wanderung mit anschließendem gemütlichen Hock.

Das Ziel der Wanderung ist der Witterung angepasst.

Weitere Informationen: T 05522 200-1100; E hospiz@caritas.at