

Kursbeschreibung

Weitere Informationen

Kursbeschreibung

Weitere Informationen

1.) „Meine Trauer traut sich was“

"Meine Trauer traut sich was"... und nimmt mich mit, um sich zu zeigen, gefühlt zu werden, sich mitzuteilen... manchmal ängstlich, manchmal vorwitzig, auf jeden Fall neugierig und kreativ. Gemeinsam mache ich mich mit anderen auf den Weg.

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine geführte Achtsamkeit.

Begleitet von Dagmar Rose und Sabine Placke (Trauerbegleiterin BVT)

Termine:

- SA, 23.03.24, 09:30-12:00 Uhr
 - SA, 13.04.24, 09:30-12:00 Uhr
 - SA, 11.05.24, 09:30-12:00 Uhr
 - SA, 15.06.24, 09:30-12:00 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für alle Termine**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 8

2.) „Lass es raus“

Wir laden Sie ein, Ihre Trauer im Ausdrucks malen hervorzubringen. Wichtig ist: man muss nicht malen können!

Hier geht es darum, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Ausdrucks malen ist befreiend und lösend.

Sie werden geleitet und begleitet von Grit Kaufmann und Annette Potthoff

Termine:

- SA, 25.05.24, 10:00-17:00 Uhr
 - SA, 07.09.24, 10:00-17:00 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für einen Termin**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren
- inkl. Verpflegung & Gesprächsrunde
- inkl. Materialkosten
- bitte alte Kleidung tragen (Acrylfarbe)

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 3
- max. 5

3.) „Seelenhölzer“

Seelenhölzer nach alter Sitte gestalten: schleifen, grundieren, mit Farbe und mit Texten, Versen, Symbolen versehen. Auch für „ich kann nicht malen“ geeignet. Die Möglichkeit des Andenkens oder des Ausdrucks. Bitte alte Sachen anziehen! (Staub, Acrylfarbe)

Begleitet von Klaus Agarius und Petra Brüggem (Trauerbegleiterin BVT)

Termine:

- SA, 22.06.24, 13:30-18:30 Uhr
 - SO, 23.06.24, 09:00-12:30 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für alle Termine**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 7

4.) „Gefühlsmasken“

In diesem kunsttherapeutischen Projekt arbeiten wir an vier Terminen eine individuelle Maske zu einem beliebigen Gefühl aus. Neben kleineren Übungen, in denen wir uns mit verschiedenen künstlerischen Materialien vertraut machen, liegt der Fokus auf unseren Gefühlen. Doch wie sehen diese überhaupt aus? Wir möchten in diesem Projekt euren Gefühlen ein Gesicht geben, indem wir selber Masken anfertigen und kreativ ausarbeiten. So kann über eine individuelle Gestaltung der Masken gezeigt werden, was die Gefühle für uns bedeuten und aussagen. Am Ende dürfen alle gestalteten Arbeiten selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Bei Bedarf stellen wir am Ende des Projekts die gestalteten Arbeiten im Hospiz Emmaus aus und laden gerne eure Angehörigen ein, diese zu bestaunen.

Begleitet von Dakota Buchholz, Hajo Willms (Trauerbegleiter BVT) und Dagmar Rose

Termine:

- DI, 15.02.24, 17:00-20:00 Uhr
 - FR, 23.02.24, 17:00-20:00 Uhr
 - SA, 24.02.24, 14:00-17:00 Uhr
 - SO, 25.02.24, 14:00-17:00 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für alle Termine**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren
- bitte alte Kleidung tragen (Acrylfarbe)

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 10

5.) „Blumen der Hoffnung“

Wir gestalten mit Ihnen Kränze oder Gestecke aus Blumen. Kränze sind ein Symbol der Hoffnung und der Unendlichkeit. Diese Kränze oder Gestecke können Sie zum Grab oder einem Ort Ihrer Wahl bringen.

Lassen Sie uns gemeinsam in dieser Zeit Erinnerungen schaffen, fühlen sie sich getragen durch die Gruppe.

Begleitet von Rabea Schmidt (Floristin) und Petra Brüggem (Trauerbegleiterin BVT)

Termine:

- DI, 14.03.24, 10:00-13:00 Uhr
 - DI, 19.09.24, 10:00-13:00 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für einen Termin**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 10

6.) „Yoga begleitet“

Yoga ist für alle und gerade im Bereich Hospiz so elementar wichtig. Dabei geht es nicht um komplizierte, anstrengende Körperübungen (Asanas), sondern um tiefes Spüren, gehalten werden, verbunden sein mit dem eigenen Atem. Zeit für dich, um Deine Bedürfnisse wieder mehr wahrzunehmen.

Wenn Du dich angesprochen fühlst, schau vorbei. Wir widmen uns in dieser Zeit ganz sanften Übungen in Verbindung mit dem Atem, für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Begleitet von Michaela Mohme und Sabine Placke

Termin:

- SO, 24.11.24, 11:00-12:30 Uhr

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 10

7.) „Himmelsbriefkasten“

Wir laden Sie ein, um gemeinsam unter Anleitung Himmelsbriefkästen zu gestalten!

Der Prozess der Gestaltung ist ein tiefes Eintauchen in den Trauerprozess: Durch Farbwahl, Fotos oder Zitate verbinden die Trauernden mit dem Verlust und für das Trauern. Der Briefkasten ist als Hilfsmittel zum kreativen Schreiben und als Instrument in der Trauerbegleitung zur Unterstützung anzusehen, dabei darf man sich alles von der Seele schreiben: Liebevoll, Schönes, aber auch Unbequemes oder gar seine Wut oder Aggression – Der Himmelsbriefkasten erträgt alles.

Zum Schluss kann der Himmelsbriefkasten überall da aufgestellt werden, wo er tröstet und erreichbar ist – z. B. zu Hause, als festes Ritual wie ein kleiner Altar oder sowohl im als auch auf dem Grab der Liebsten.

Begleitet von Petra Hönicke und Eva Fuchs

Termine:

- FR, 22.11.24, 11:00-12:00 Uhr
 - FR, 29.11.24, 11:00-12:00 Uhr
 - FR, 06.12.24, 11:00-12:00 Uhr
 - FR, 13.12.24, 11:00-12:00 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für alle Termine**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 10

8.) „Zusammen isst man weniger allein“

Das Kochen und Essen ist ein entscheidender Faktor für das Wohlbefinden, nicht umsonst sagt man „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Dennoch kommt das Essen bei Trauernden häufig zu kurz.

Darum gibt es dieses Angebot für Menschen, die Angehörige verloren haben; die sich vielleicht beim Kochen und Essen einsam fühlen, weil Partner oder Partnerin fehlen, weil sich im Leben Prioritäten verschoben haben oder sie einfach gerne wieder Gesellschaft beim Kochen und Essen erleben möchten.

Über die Trauer darf an in den Kochworkshops gerne gesprochen werden; es steht auch eine Trauerbegleiterin für Einzelgespräche zur Verfügung. Allerdings ist das kein Muss, es darf auf einfach nur die Gemeinschaft erlebt und das leckere Essen genossen werden.

Der Workshop beginnt vormittags und endet mit einem gemeinsamen Mittagessen, bei dem neue Rezepte ausprobiert werden und mehrere Gänge für ein genussvolles Erlebnis sorgen.

Begleitet von Miriam Preuß (Trauerbegleiterin BVT) und Cornelia Melcher

Termine:

- SO, 10.11.24, 10:30-13:30 Uhr
 - DI, 19.11.24, 10:30-13:30 Uhr
 - SO, 08.12.24, 10:30-13:30 Uhr
 - FR, 20.12.24, 10:30-13:30 Uhr
- **Anmeldung erfolgt für einen Termin**

Weiteres:

- 20,-€ Anmeldegebühren

Teilnehmer*innenanzahl:

- mind. 5
- max. 8