

Workshop-Beschreibungen

Freitag, 22.10.2021, 14.30 – 17.30 Uhr

Angebot A: Die Kraft der Bäume nutzen (outdoor)

Seit jeher üben Bäume auf uns Menschen eine große Faszination aus und sie sind allgegenwärtig in Mythen, Märchen und Brauchtum. In der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) spielen Bäume eine große Rolle und jahrhundertealtes Wissen wird heute wieder neu entdeckt, zum Beispiel in der Hildegard-Medizin. Doch auch die moderne Forschung hat Erstaunliches über Bäume herausgebracht und damit nicht selten das Erfahrungswissen der Alten bestätigt.



Lassen wir uns davon inspirieren! In der Umgebung des Schlosses Fürstenried gibt es wunderbare alte Bäume, die wir besuchen und deren (Heil-)Kraft wir kennenlernen wollen. Wir werden uns Zeit nehmen, den Geschichten, die sie uns erzählen, zuzuhören, zum Spüren, Ausprobieren, Lernen und Nachdenken.

Bitte witterungsangepasste, feste Kleidung und eine Sitzunterlage mitbringen.



Referentin:
Susanne Lorenz
Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin

Angebot B: „Kreative Kostbarkeiten“ (indoor)

Tief in uns vergraben liegt mehr, als wir bewusst wahrnehmen und was wir mit Worten beschreiben können. Neben aktivem Erzählen und Zuhören ist für trauernde Menschen wichtig, immer wieder dem eigenen Unterbewusstsein Zeit und Raum zu geben. Denn hier liegen Gedanken, Gefühle und oft auch Erkenntnisse vergraben, die uns wertvolle Wegbegleiter in der Trauer sein können. Um diese an die Oberfläche zu bringen, nutzen wir das Mittel des kreativen Tuns.

An diesem Nachmittag werden wir uns mit Hilfe zwei verschiedener Materialien auf die Suche nach solchen Kostbarkeiten in uns machen. Dabei können wir auch unsere eigene Trauer wieder in den Blick nehmen und hinspüren, wo wir selbst gerade stehen.

Bitte mitbringen: ein kleines, altes Handtuch.



Referentin:

Stefanie Leister

Trauerbegleiterin (ITA), betroffene Schwester

Samstag, 23.10.2021, 9.00 – 12.00 Uhr

Workshop I: Gewaltfreie Kommunikation – auffrischen & üben (indoor)

Hinspüren, lauschen, was gerade wirklich da ist. In mir. Und dann auch in meinem Gegenüber. In diesem Workshop werden wir uns Zeit nehmen, uns selbst zuzuwenden – und gegenseitig den Raum dafür zu halten. Und gerne auch mit aktuellen Beispielen das kraftvolle und lebendige Gespräch mit Konfliktpartner*innen üben und ausprobieren.

Über die Frage: Was brauchst Du? kann sich – noch jenseits jeglicher Lösung im Außen – die Brücke bilden, die uns mit Mitgefühl verbindet und zugleich frei lässt.

Verwandlung durch die Kraft der Empathie wird direkt erfahrbar – so können wir an uns selbst das erüben, was uns dann auch in der Begleitung anderer zur Verfügung steht. Dabei hilft uns die klare Trennung von "Meinem" und "Deinem", Präsenz zu schenken, uns berühren zu lassen - und zugleich dem anderen Menschen die Verantwortung für sich selbst ganz zuzutrauen.



Referentin:

Susanne Kraft

Kunsttherapeutin, Trainerin GfK, Bestatterin

Workshop II: Achtsam in die eigene Mitte finden (indoor)

Trauerbegleitung ist eine besondere Aufgabe, die viel Kraft und innere Stabilität erfordert. Den trauernden Menschen wird viel Empathie und Verständnis entgegengebracht. Ebenso achtsam sollten Trauerbegleiter aber auch mit sich selbst umgehen und für sich selbst ausreichend Empathie aufbringen.

Um den Trauernden gestärkt und ausgeglichen beiseite zu stehen, ist eine Achtsamkeit zur Inneren Mitte sehr bedeutend. Es bedarf der Aufmerksamkeit die innere Mitte zu spüren und wahrzunehmen. Durch geübte Achtsamkeit erkennen wir Überforderungen oder Unwohlgefühle und können die innere Balance wieder herstellen. Eine starke innere Mitte gibt Kraft und Zufriedenheit und hilft, Überlastungen und Erschöpfung zu vermeiden. Im Workshop werden folgende Übungen zur Achtsamkeit angeboten:

- Wahrnehmen des Atems
- Hinwendung zum Körper mit Body-Scan
- Achtsames Gehen
- Achtsam in Beziehung zu sich selbst gehen
- Eigene Mitte stärken mit Gefühlen und Bildern



Referentin:

Antonia Urban

Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Workshop III: Waldbaden 2.0 – die sportliche Variante® (outdoor) Mit der Trauer in Bewegung kommen

In Zeiten der Trauer fühlen wir uns manchmal wie erstarrt. Der Kontakt zum eigenen Körper kann in den Hintergrund geraten. In diesem Workshop nutzen wir den wunderbaren Raum der Natur – den Wald, um in uns hinein zu spüren, uns selbst (wieder) zu spüren und durch aktive, sportliche Elemente zurück zum körperlichen Bewusstsein zu gelangen. Durch die Bewegung können wir wieder in Fluss kommen und neue Perspektiven erkennen.

Das klassische Waldbaden ist seit vielen Jahren eine anerkannte, gesundheitsfördernde Methode. Ergänzt durch Bewegungselemente aus Yoga, Qigong und Gymnastik schaffen wir eine Verbindung zwischen dem Wald, unserem Körper, dem Geist und der Seele.

Teilnahmevoraussetzungen: normaler Gesundheitszustand, für alle Fitnesslevel geeignet, bitte wetterentsprechende, bequeme Outdoorkleidung und geeignetes Schuhwerk tragen.



Referentin:

Antje Ansky

Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin, betroffene Mutter

Samstag, 23.10.2021, 14.30 – 17.30 Uhr

Workshop IV: Geben und Nehmen – Nachfolger/Unterstützer finden (indoor)

Kennen Sie das? Sie suchen einen Unterstützer, eine Unterstützerin oder denken langsam daran die Gruppe zu übergeben, aber es fehlt ein*e Nachfolger*in. Lassen Sie uns gemeinsam überlegen und erarbeiten, was es braucht, um Unterstützer- und Nachfolger*innen zu motivieren, die Verantwortung für eine Selbsthilfegruppe ehrenamtlich zu übernehmen.

Darüber hinaus: Welche Unterstützung können die Geschäftsstelle und das Netzwerk der Verwaisten Eltern bieten? Welchen Bedenken gilt es zu begegnen? Wo lassen sich Lösungen dafür finden?

Laden Sie gerne Ihre potenziellen Unterstützer- und Nachfolger*innen zum Vernetzungstreffen ein, um gemeinsam einen möglichen Weg zu finden.



Referentin:

Manuela Hager-Wutzke

Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Workshop V: Friedhofsführung auf dem Münchner Waldfriedhof (outdoor)

Der Waldfriedhof ist einer der vier großen Friedhöfe, die von 1899 bis 1907 nach Plänen von Stadtbaurat Hans Grässel errichtet wurden. Mit dem Waldfriedhof schuf er ein neues Friedhofsmodell, das wegweisend für Friedhofsgestaltungen in ganz Europa wurde – den ersten Waldfriedhof.

Im Münchner Waldfriedhof wurden die Grabstätten in einem bestehenden Wald angelegt. Im Gegensatz zu den monumentalen Gebäuden im Ost-, Nord- und Westfriedhof sind die Gebäude im Waldfriedhof schlicht und niedriger als die sie umgebenden Bäume. Die Wege sind geschwungen und haben z. T. den Charakter von Waldpfaden.

In den 1960er Jahren wurde der Waldfriedhof um den Neuen Teil erweitert. Ein See, Langgraswiesen und Biotopbereiche unterstreichen im Erweiterungsteil den naturnahen Charakter des Friedhofs. Hier befindet sich auch das Kindergräberfeld. Bei einem Rundgang werden wir dazu viele interessante Details erfahren.



Referent:

Robert Dreher

Mitarbeiter Friedhofsverwaltung

Workshop VI: Nicht reden – machen! (indoor)

Der zerbrochene Spiegel

Wir sehen jeden Tag in den Spiegel und sehen uns selbst. Meist achten wir gar nicht näher auf unser Spiegelbild. Doch was ist, wenn von jetzt auf gleich der Spiegel zerbricht, wenn mit einem Schlag alles anders ist? Was sehen wir dann im Spiegel? Alles ist noch da und doch ist nichts mehr wie vorher.



Lasst uns das in diesem Workshop gemeinsam in die Tat umsetzen. Wir zerstören mit einem Schlag einen Spiegel, sehen in ihn hinein und schauen mal, was wir alles sehen. Und wir werden ein neues Mosaik daraus erschaffen. Vielleicht ändern sich dadurch Perspektiven?



Referent:
Jörg Kleinhans
Trauerbegleiter, betroffener Vater

Supervision „to go“: Sprechstunde/Supervision/Coaching für Trauerbegleiter*innen nach Bedarf und Vereinbarung

In der Arbeit mit Menschen sind wir selbst unser wichtigstes Werkzeug. Daher ist es gut, dieses Werkzeug immer wieder anzuschauen, zu pflegen und in Schuss zu halten. Gerne können wir das im Verlauf des Wochenendes (auch in der Mittagspause) zu zweit oder auch in kleinen Teams gemeinsam tun. Jede*r und jedes Thema ist willkommen. Wir bitten um Anmeldung für eine gute Zeitplanung. (Ort nach Vereinbarung)



Regina Tuschl
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Trauerbegleiterin (ITA Hamburg),
Systemischer Coach (INTAKA),
SHG-Gruppenleiterin in Regensburg,
betroffene Mutter



Stefan Philipps
Supervisor und Coach (DGSv, SG, DBVC),
Hypnosystemische Perspektiven,
Trauerbegleiter,
betroffener Vater