

Abfahrt: Sonntag, 04.10.20, vormittags  
Heimkehr: Donnerstag, 08.10.20, nachmittags  
Vortreffen: Im August ist ein Vortreffen geplant, um Fragen zur Reise zu beantworten und um ein erstes Kennenlernen zu ermöglichen.

Leitung und telefonische Anmeldung (bis 30.06.20):

Waltraud Kipp Tel. 05467 - 651

Gabriele Kuhlmann Tel. 05431 - 151878



Es gibt  
Oasen in der Wüste,  
leuchtendes Morgenrot am Ende der Nacht,  
Quellen unter Geröll  
und eine Hand, die dich auch in den  
dunkelsten Stunden fest hält.

Es gibt  
Türen, die sich wieder öffnen,  
Worte, die das Schweigen durchbrechen,  
Gesten der Versöhnung  
und erste Schritte auf dem Weg  
zu einem Neuanfang.

Es gibt  
Farben des Regenbogens,  
Knospen aus trockenen Zweigen,  
Trauer, die uns reifen lässt  
und ermutigenden Segen für dich und mich.

## Der Trauer



**und dem Leben Raum geben**

„Einfach mal raus...in den Harz“

Eine Auszeit  
im Kloster Huysburg vom  
04. - 08. Oktober 2020  
für Frauen, die vom Tod eines  
nahestehenden Menschen betroffen sind

# E r i n n e r n

**Trauer hat** viele Gesichter, denn...

- wenn meine Eltern sterben, stirbt ein Stück meiner Vergangenheit
- wenn mein Partner stirbt, stirbt meine Gegenwart
- wenn mein Kind stirbt, stirbt meine Zukunft

**Trauer kann** den Menschen immer wieder erfassen, auch wenn der Verlust schon Jahre zurückliegt.

**Trauer kostet** Kraft, ist anstrengend und belastend.

**Mit unserem Angebot** geben wir Frauen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auf den Weg zu machen, der eigenen Trauer nachzuspüren und neue Kräfte für den Alltag zu sammeln.

**Unsere Leistungen** sind:

- Gemeinsame Hin- und Rückfahrt
- Gespräche und Besinnung
- Führung durch das Benediktinerkloster
- Wandern im Harz
- Malen mit Edith
- Besuch der Stadt Wernigerode
- Übernachtung mit Vollpension im Kloster Huysburg
- Unterbringung im Einzelzimmer



## Ausruhen

**Kosten** insgesamt: 405,- Euro

Die Fahrt wird durch die Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Osnabrück bezuschusst. Eine Teilnahme sollte nicht an den Finanzen scheitern! Wir bieten bei Anfrage eine Unterstützung.

Die Gruppe ist auf **zehn** Teilnehmerinnen begrenzt. Aus Erfahrung ist es gut, wenn der Trauerfall ein halbes Jahr zurück liegt.

## Besinnung

Die Tage werden eingerahmt von einem Morgen- und Abendimpuls, deren Worte, Bilder und Lieder uns begleiten können.



## Wanderungen

Eigene und gemeinsame Wanderungen im Huy's laden jede Teilnehmerin ein, den Alltag hinter sich zu lassen, durchzuatmen und die Natur zu genießen.

Sie erfordern keine Höchstleistungen, aber Spaß am Wandern und adäquates Schuhwerk sind schon nötig. Die Wanderungen dauern etwa bis zu 2 Stunden.

## Wandern

## Verwöhnen

### Miteinander und Zeit für sich

Zeit für Austausch und Begegnung.  
Zeit zum Entspannen.  
Zeit in Ruhe zum „Ich“ zu finden.  
Zeit zum Genießen und Verwöhnen lassen.  
Zeit zum Stöbern im Buchladen.  
Zeit und Raum zum Rückzug.

Es gibt keinen Zwang zur Teilnahme an den Angeboten.

## Genießen

Es freuen sich auf Ihre Teilnahme

*Gabriele Kuhlmann*

*Waltraud Küpp*

Trauerbegleiterinnen  
Gemeindereferentinnen im Dekanat Osnabrück Nord