



# DIE ZEITSCHENKER.

## BEWEGUNG IN DER TRAUER

Gemeinsam mit dem **TV Börnig-Sodingen** bietet der Ambulante Hospizdienst Trauerspaziergänge rund um die Akademie-Mont-Cenis an. Unter dem Motto „Bewegung in der Trauer“ sind alle Herner Bürgerinnen und Bürger angesprochen, unabhängig von Religion oder Weltanschauung, die einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben.

Das kostenlose Angebot richtet sich an Trauernde, die sich in der Natur gemeinsam mit anderen Betroffenen bewegen möchten. Es darf gesprochen oder auch geschwiegen werden, das Tempo bestimmen die Teilnehmer.

Im gemeinsamen Gehen redet es sich oft leichter, festgefahrene Gedanken können sich lösen und die Natur kann als Kraftquelle genutzt werden. Aber auch wer das Bedürfnis hat, mal alleine zu sein und den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen, hat dazu die Möglichkeit.

Der gewählte Weg ist auch für Gehbehinderte geeignet, es besteht jederzeit die Möglichkeit, zwischendurch auf einer der zahlreichen Bänke auszuruhen.

Die äußere Bewegung kann zu einer inneren Ruhe führen. Das macht den Kopf freier und andere Gedanken werden möglich.



# DIE ZEITSCHENKER.

**TERMINE „BEWEGUNG IN DER TRAUER“**

**Mittwoch, 13.06.2018, Mittwoch, 12.09.2018  
Mittwoch, 12.12.2018, Mittwoch, 13.03.2019  
jeweils 17.00 Uhr – 18.00 Uhr.**

Startpunkt ist die Akademie Mont-Cenis

---

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Kontaktieren Sie **Karola Rehrmann** unter  
**02323 - 988 2912** oder per E-Mail:  
**[k.rehrmann@ahpd-herne.de](mailto:k.rehrmann@ahpd-herne.de)**



Die Initiatorinnen  
Kerstin Tischler und  
Karola Rehrmann

## **AMBULANTER HOSPIZDIENST HERNE**

Bahnhofstraße 137, 44623 Herne  
Telefon 02323 - 988 29 0  
E-Mail [info@ahpd-herne.de](mailto:info@ahpd-herne.de)  
Internet [www.ahpd-herne.de](http://www.ahpd-herne.de)