

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 Herneer 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.

**Ambulanter
Hospizdienst
Herne**



DIE
ZEITSCHENKER.

DIE ZEITSCHENKER.

BEWEGUNG IN DER TRAUER

Mittwoch 12.6.2019, Mittwoch 11.9.2019
jeweils 17.00 Uhr – 18.00 Uhr.

Mittwoch, 11.12.2019
16.00 Uhr – 17.00 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



Die Initiatorinnen
Kerstin Tischler und
Karola Rehrmann

AMBULANTER HOSPIZDIENST HERNE

Bahnhofstraße 137, 44623 Herne

Telefon: 02323 - 988 290

E-Mail: info@ahpd-herne.de

www.ahpd-herne.de

www.facebook.com/DIEZEITSCHENKER