

Kath. Kreisbildungswerk  
Ebersberg e. V.  
*wertorientiert . bilden*



NETZWERK  
TRAUER

**PROGRAMM  
HERBST & WINTER 2022/2023**

## NETZWERK TRAUER

*„Möge mit der Trauer  
auch der Trost zu den Trauernden kommen.“*

ALTIRISCHER SEGENSWUNSCH

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, fällt man aus seiner gewohnten Welt heraus. Sich von einem lieben Menschen endgültig verabschieden zu müssen, ist eine schwere und belastende Situation und die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen ist groß. Der Verlust hinterlässt eine Lücke im Leben. Einen Weg für das Weiterleben mit dem Verlust zu finden, braucht Zeit und Geduld mit sich und mit anderen.

Die Wege in der Trauer sind oft die schwersten, die ein Mensch gehen muss – da ist es gut, wenn man nicht allein ist und jemand mitgeht.

Jede\*r Einzelne erlebt Trauer auf eine andere Weise. Wie sehr helfen in der Trauer persönliche Kontakte, das Zusammenrücken mit Familie und Freunden, die Unterstützung von außen – in den Zeiten der Corona-Herausforderungen nicht immer einfach.

In diesem Flyer finden Sie vielfältige Angebote, die Ihnen Raum bieten für Ihre ganz persönliche Trauer.

Im Netzwerk Trauer im Landkreis Ebersberg vernetzen sich Seelsorge, Liturgie, Beratung und Erwachsenenbildung und so können Trauernde, die Hilfe suchen, hier finden, was sie brauchen.

Wenn Sie Kontakt zum Netzwerk aufnehmen wollen, wenden Sie sich gerne an:

Sabine Hofmann  
Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.  
Pfarrer-Bauer-Straße 5  
85560 Ebersberg



Telefon 080 92 / 850 79 - 0  
E-Mail [nwtrauer@kbw-ebersberg.de](mailto:nwtrauer@kbw-ebersberg.de)  
[www.netzwerktrauer-ebe.de](http://www.netzwerktrauer-ebe.de)

## GEDENKFEIER



### TRAUERFEIER FÜR „STERNENKINDER“

Auf dem Neuen Friedhof Ebersberg findet halbjährlich eine Trauerfeier für Sternenkinder, also für fehl- und totgeborene Kinder, an der „Gedenk- und Ruhestätte für Sternenkinder“ statt. Hier werden die Sternenkinder der Kreisklinik aus den vergangenen Monaten zur Ruhe gebettet. Eingeladen sind alle, die um ein Sternenkind trauern.

Die Feier wird von der Kreisklinik, der Stadtverwaltung und der Klinikseelsorge gestaltet.

GESTALTUNG Renate Zorn-Traving und  
Gertrud Jochum (Klinikseelsorge)

TERMIN **Fr, 30.09.2022, 16.00 Uhr**

ORT Ebersberg, Gedenk- und Ruhestätte  
für Sternenkinder im Neuen Friedhof,  
Wasserburger Str. 2a



**KERZENLICHTTAG –  
WORLDWIDE CANDLE LIGHTING DAY**

Mitten in der Hoffnungszeit des Advents wird weltweit an die verstorbenen Kinder und Jugendlichen gedacht und eine Kerze für sie angezündet. Angehörige sind eingeladen, an diesem Tag ihrer verstorbenen Kinder, Enkel und Geschwister besonders zu gedenken.

Die Kerze symbolisiert, dass das verstorbene Kind weiter in den Herzen der Menschen leuchtet und dass es nie vergessen wird. Das Licht steht auch für die Hoffnung, dass die Trauer, das Leben der Angehörigen nicht immer dunkel bleiben lässt. Die Flammen erinnern nicht nur an die einzelnen verstorbenen Kinder und Jugendlichen, sondern geben den Hinterbliebenen auch das Gefühl von Solidarität und Zusammenhalt.

Der Name „Worldwide Candle Lighting“ kommt von dem weltweiten Anzünden einer Kerze am zweiten Sonntag im Dezember, die für eine Stunde von außen sichtbar in ein Fenster gestellt wird. Durch die Zeitverschiebung wandert das Licht der Kerzen wie ein Band einmal um die ganze Erde. „...that their light may always shine“ („...lasst ihr Licht auf immer scheinen“) ist der Grundgedanke hinter dieser Idee, die sich seit 1996 in vielen Ländern der Welt etabliert hat.

TERMIN

So, 11.12.2022, 19.00 Uhr

**DIE KINDER DER KRIEGSKINDER –  
JETZT BEGREIFE ICH ENDLICH MEINE ELTERN**

WIE DIE ERLEBNISSE VON KRIEG,  
HUNGER UND FLUCHT AUCH UNS, DIE KINDER  
UND ENKEL DER KRIEGSKINDER, PRÄGEN

Wir alle leben in einem Geflecht von menschlichen Beziehungen, gegenwärtige, vergangene und auch solche, die lange vor unserer Zeit waren und die wir oft gar nicht kennen. Werte, Vorstellungen und Verhaltensweisen, aber auch Ängste, Schmerz und Leid werden oft nonverbal und auf verborgenen Wegen weitergegeben an die nächste Generation. So erhält die nächste Generation Anteil am Leid der Eltern und Großeltern, ohne dieses Leid oft genau benennen zu können. Da ist vielleicht so eine Schwere in mir, so etwas tief in mir verborgenes Leidvolles und mitunter Schmerzendes und nicht wirklich Greifbares.

Nicht selten zeigen sich Symptome einer traumatischen Belastungsstörung, ohne dass ein eigenes Traumaerleben dahintersteht. Es sind die Erlebnisse der Eltern- und Großelterngeneration, deren verdrängte Traumata sich auf die nächsten Generationen auswirken. Neben Hintergrundwissen und Berichten von Menschen, die dieser besonderen Traumaerfahrung nachgegangen sind, sollen auch eigene Erfahrungen mit den Eltern und Großeltern zur Sprache kommen dürfen.

REFERENTIN

Hedwig Geisberg,  
Seelsorgerin, Gestalttherapeutin i.R.

TERMIN

Mi, 16.11.2022, 19.00–21.00 Uhr

ORT

Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle,  
Pfarrer-Bauer-Str. 5

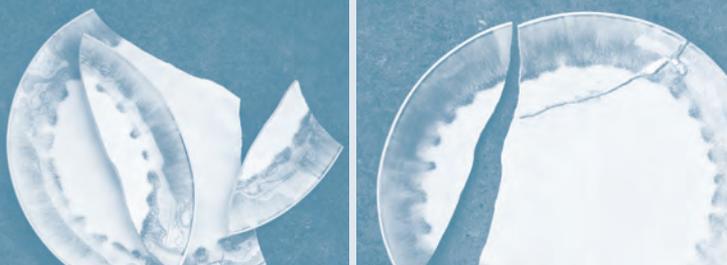
KOSTEN

6 Euro

ANMELDUNG

KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder  
www.kbw-ebersberg.de bis 11.11.2022

## WORKSHOPS



### MIT KINTSUGI TRAUER BEGLEITEN FÜR VERWAISTE ELTERN

*Kintsugi – die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln.* Lebensbrüche wollen wir nicht und doch sind sie plötzlich da. Wir Menschen können durch Schicksalsschläge zerbrechen, wie eine schöne Schale und zurück bleibt ein großer Scherbenhaufen. In solchen Momenten spüren wir, wie zerbrechlich und kostbar das Leben ist. Dann heißt es für uns, diese Scherben aufzusammeln und sie achtsam zu einer neuen Form zusammen zu setzen. Das ist die Begegnung mit der Trauer, mit unserer Trauer. In dem Kurs schauen wir unsere Scherben an, fühlen hin und reparieren was zerbrochen ist. Behutsam und liebevoll setzen wir unsere Scherben wieder zu einer neuen Schale zusammen und so entsteht ein neues Kunstwerk – unser ganz eigenes, ganz individuelles und einzigartiges. Die Brüche werden mit Gold sichtbar und wertvoll gemacht und zeigen uns, was wir schon geschafft haben. Das traditionelle japanische Handwerk Kintsugi ist die Kunst des Reparierens von gebrochener Keramik oder Porzellan.

REFERENTIN	Susanne Heckel, Floristmeisterin, Trauerbegleitung (BVT)
TERMIN	<b>Sa, 24.09.2022, 10.00 – 14.00 Uhr</b>
ORT	Ebersberg, Haus der Familie, Heinrich-Vogl-Str. 4
KOSTEN	60 Euro zzgl. 45 Euro Materialkosten (Kintsugi-Set)
INFORMATION	Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15 oder sh@susanne-heckel.de
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 21.09.2022

### SHINRIN YOKU

#### EINTAUCHEN IN DIE WALDATMOSPHERE

Beim Waldbaden lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere fünf Sinne: Hören-Sehen-Riechen-Fühlen-Schmecken und spüren uns auf diese Weise intensiv, vielleicht sogar neu.

Die gesundheitliche Wirkung beim Waldbaden ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt: Das Herz-Kreislauf-System wird reguliert, das Immunsystem wird aktiviert, die Abwehrzellen vermehren sich, Stresshormone nehmen ab, die Atmung vertieft sich und die Schlafqualität wird besser.

Es kommt oft zur Entspannung, zum Empfinden von tiefer Ruhe, zur Ausgeglichenheit, zum Kraft schöpfen, Loslassen und auch zum bewussten Spüren der Sinne.

#### Bitte mitbringen:

wetterfeste bzw. dem Wetter angepasste Kleidung,  
festes Schuhwerk und ein kleines Sitzkissen

Findet (fast) bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Gewitter.

REFERENTIN	Karola Mader, Waldgesundheitstrainerin
TERMIN	<b>Sa, 08.10.2022, 10.00 – 13.00 Uhr</b> Ausweichtermin: Sa, 15.10.2022
TREFFPUNKT	Ebersberg, Forsthaus St. Hubertus, Ebersberger Forst
KOSTEN	40 Euro
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 05.10.2022

## WORKSHOPS



### BLUMENKRÄNZE UND SEELENBLÜTEN ZU ALLERHEILIGEN

#### KREATIVE TRAUERBEGLEITUNG

Sich von der Schönheit der Natur treiben lassen, mit den eigenen Händen Schönes schaffen, zusammenkommen und sich mit anderen austauschen. Besonders in Trauer- und Krisenzeiten ist dies sehr wichtig, um die eigenen Ressourcen zu stärken, Kraft und Zuversicht zu schöpfen.

Wir gestalten aus Naturmaterialien, winterlichem Grün, saisonalen Blumen und verschiedenen Schoten einen zauberhaften, ganz individuellen Blumenkranz. Für uns selbst, für das Grab unseres Lieblingsemenschen oder für unser Zuhause. Bewusst halten wir inne, schaffen durch das kreative Tun eine Verbindung zu unseren Verstorbenen und lassen alle Erinnerungen zu, die gefühlt werden wollen.

REFERENTIN	Susanne Heckel, Floristmeisterin, Trauerbegleitung (BVT)
TERMIN	<b>Sa, 29.10.2022, 10.00 – 13.00 Uhr</b>
ORT	Ebersberg, Haus der Familie, Heinrich-Vogl-Str. 4
KOSTEN	60 Euro zzgl. 45 Euro Materialkosten
INFORMATION	Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15 oder sh@susanne-heckel.de
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 26.10.2022

### PINIENSTERNE UND PINIENBÄUMCHEN

#### KREATIVE TRAUERBEGLEITUNG

Schönes gestalten, sich mit anderen austauschen – mit Leichtigkeit und Lebendigkeit – ist besonders in Trauer- und Krisenzeiten sehr wichtig, um eigene Ressourcen zu stärken und Kraft und Zuversicht zu schöpfen.

Mit Freude am kreativen Tun gestalten wir für uns selbst, für das Grab unseres Lieblingsemenschen oder für unser Zuhause, Sterne und Bäumchen aus Piniennadeln.

Bewusst halten wir inne, schaffen durch das kreative Tun eine Verbindung zu unseren Verstorbenen und lassen alle Gefühle und Erinnerungen zu, die sich gerade zeigen wollen.

REFERENTIN	Susanne Heckel, Floristmeisterin, Trauerbegleitung (BVT)
TERMIN	<b>Sa, 10.12.2022, 10.00 – 13.00 Uhr</b>
ORT	Ebersberg, Haus der Familie, Heinrich-Vogl-Str. 4
KOSTEN	60 Euro zzgl. 35 Euro Materialkosten
INFORMATION	Susanne Heckel, Tel.: 0157 / 77 85 22 15 oder sh@susanne-heckel.de
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder www.kbw-ebersberg.de bis 07.12.2022

## DAUERANGEBOTE



### 1. SAMSTAG IM MONAT, 10.00–12.00 UHR TRAUERTREFF „LICHTBLICK“

Gemeinsam der Trauer begegnen, sich auszutauschen und sich zu stärken. Auch wenn Sie im Alltag schon wieder ganz gut funktionieren, braucht die Trauer ihren Platz.

Wir möchten Ihnen mit diesem offenen Angebot einen Raum bieten, wo Sie reden können oder auch nicht, und wo Sie Menschen begegnen können, die, so wie Sie, einen Verlust erlebt haben.

**BEGLEITUNG** .....  
Hospizhelferinnen des  
Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.  
.....

**TERMINE** .....  
**2022: 01.10. | 05.11. | 03.12.**  
**2023: 07.01. | 04.02. | 04.03. | 01.04.**  
.....

**ORT** .....  
Ebersberg, katholisches Pfarrheim,  
Baldestr. 18  
.....

**KOSTEN** .....  
keine – Spenden willkommen  
.....

**INFORMATION** .....  
Christophorus-Hospizverein e.V.,  
Tel.: 080 92 / 256 985  
.....



### 1. SAMSTAG IM MONAT, 12.00 UHR TRAUERSTAMMTISCH

Beim regelmäßigen Trauerstammtisch treffen Sie in einer offenen Runde auf andere Menschen, die ebenso einen Angehörigen oder Freund betrauern.

Beim gemeinsamen Mittagessen können Sie sich in lockerer Atmosphäre darüber austauschen, wie andere Trauer erleben und was ihnen geholfen hat, den Weg zurück in den Alltag zu finden. Knüpfen Sie Kontakte oder finden Sie vielleicht sogar neue Freunde.

**BEGLEITUNG** .....  
Hospizhelferinnen des  
Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.  
.....

**TERMINE** .....  
**2022: 01.10. | 05.11. | 03.12.**  
**2023: 07.01. | 04.02. | 04.03. | 01.04.**  
.....

**ORT** .....  
Ebersberg, Kugler Alm, Ablkofen 4  
.....

**KOSTEN** .....  
für Speisen/Getränke müssen  
selbst getragen werden  
.....

**INFORMATION** .....  
Christophorus-Hospizverein e.V.,  
Tel.: 080 92 / 256 985  
.....



## TRAUERTREFFPUNKT GRAFING

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fühlt man sich oft alleine mit seinen Gedanken und dem Schmerz. In einem geschützten Rahmen dürfen Sie ganz Sie selbst sein und aussprechen, was Sie empfinden und fühlen oder auch einfach nur da sein.

Mit Zuhören, Trost, Inspirationen und Ermutigungen sowie mit dem Aufzeigen neuer Wege, biete ich Ihnen Unterstützung, Ihre Trauer anzunehmen, damit die Bewältigung und Heilung beginnen kann.

BEGLEITUNG	Christina Schweiger
TERMINE	Einzeltermine nach persönlicher Vereinbarung
ORT	Grafring, Thomas-Mayr-Str. 4
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
ANMELDUNG	Christina Schweiger, Tel.: 0171 / 430 93 90 oder christina-maria.schweiger@t-online.de

## 1. DONNERSTAG IM MONAT, 18.00 – 20.00 UHR TRAUERTREFF IN UNTERFÖHRING

Der Trauertreff richtet sich im Besonderen an berufstätige Trauernde. Er soll ein Ort sein, an dem Trauer sein darf und Sie mit Ihren Fragen, Zweifeln, Hoffnungen und Gefühlen willkommen sind und verstanden werden.

GESTALTUNG	Susanne von Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT)
TERMINE	<b>2022: 01.09.   06.10.   03.11.   01.12.</b> <b>2023: 05.01.   02.02.   02.03.</b>
ORT	Unterföhring, Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung (ZAHPV), Münchnerstr. 113
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
ANMELDUNG	ZAHPV, Tel.: 089 / 613 971 70 (zu jedem Treffen erforderlich)
INFORMATION	<a href="http://www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de">www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de</a>

## DAUERANGEBOTE

### 1. MONTAG UND 3. DIENSTAG IM MONAT, 19.00–20.30 UHR „ONLINE TRAUERN“ FÜR JUNGE ERWACHSENE Ü27

Für junge Erwachsene, die ihre Eltern oder einen Elternteil durch Tod verloren haben, gibt es ein Angebot, sich mit anderen Gleichaltrigen in einem virtuellen Raum regelmäßig zu treffen und sich über den Tod des Elternteils auszutauschen.

Gerade in dieser Lebensphase, wo es um die eigene Zukunftsplanung und die persönlichen Entwicklung geht, ist der Tod eines Elternteils ein massiver Einschnitt im Leben eines jungen Menschen und stellt ihn oftmals vor besondere Herausforderungen.

Ein Einstieg ist jederzeit nach einem Kennenlerngespräch, telefonisch bzw. via Zoom, möglich. Die Begleitung und Moderation erfolgt durch die erfahrene Trauerbegleiterin Susanne von Müller.

Der Zugangscode wird nach dem Erstgespräch bei jeder Anmeldung neu mitgeteilt. Die Gruppengröße wird auf max. 6 TN begrenzt.

GESTALTUNG	Susanne von Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT)
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	ZAHPV, Tel.: 089 / 613 971 7
INFORMATION	<a href="http://www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de">www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de</a>

## KURS

### RÜCKBILDUNG LEERE WIEGE RÜCKBILDUNGSKURS

„Guter Hoffnung sein“ wird die Zeit der Schwangerschaft auch manchmal genannt. Doch wenn diese Hoffnung zerstört wird, weil das Kind noch im Bauch, während oder kurz nach der Geburt stirbt, dann werden damit auch alle Träume und Vorstellungen zerstört, die sich die Eltern für eine gemeinsame Zukunft mit dem Kind in den schönsten Farben ausgemalt haben. Es spielt dabei keine Rolle, wie alt das Kind bereits war und durch welche Ursache es zu diesem schrecklichen Verlust kam. Die Frau ist durch die Schwangerschaft und die Geburt zur Mutter geworden. Diese neue Rolle wird von der Außenwelt leider oft nicht wahrgenommen und nicht selten wird der Tod am Lebensanfang noch mit einem Tabu belegt. Neben den seelischen Schmerzen kommt dazu, dass der Körper sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert hat und Unterstützung bei der Rückbildung brauchen kann.

In diesem Kurs haben die Frauen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen für ihre körperliche Rückbildung durch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung und Entspannung zu sorgen. Gleichzeitig gibt es genügend Raum für die Trauerbewältigung durch Gespräche, den Austausch mit den anderen Betroffenen, sowie durch verschiedene Rituale und kreatives Gestalten. Wir wollen den Schmerz über den Verlust des Kindes nicht verdrängen, sondern der Erinnerung Raum geben und unseren Verlust so in unser Leben integrieren, dass wir daran wachsen können.

BEGLEITUNG	Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin für Rückbildung / Neufindung
TERMINE	<b>Dienstagabend – 6 x 120 Minuten und ein persönliches Vorgespräch nach Vereinbarung</b>
ORT	Ebersberg, Hebammenpraxis Glücksmomente, Paulhuberweg 4
TERMIN- UND KOSTENANFRAGE	Daniela Nuber-Fischer, Tel.: 0176 / 234 45 124 oder <a href="mailto:daniela_nuber@web.de">daniela_nuber@web.de</a>



## BERGTOUREN

TOUREN FÜR TRAUERENDE  
ZWISCHEN 40 UND 60 JAHREN

„Der Weg schiebt sich dem Gehenden unter die Füße.“

NACH EINEM ZITAT VON MARTIN WALSER

Sie haben einen lieben Menschen verloren? Sie möchten Menschen mit ähnlichen Erfahrungen treffen? Sie suchen Menschen, die es nachvollziehen können, wenn Sie ambivalent und manchmal etwas schwierig sind? Sie haben Lust auf Natur und Berge? Sie trauen sich eine Tour zwischen 600 und 1.000 Hm und einer Gesamtgehzeit von bis zu 6 Stunden zu? Sie sind etwa zwischen 40 und 60 Jahre alt? Ich lade Sie ein, zusammen auf Tour zu gehen.

Im gemeinsamen Unterwegssein möchte ich mit Ihnen ein paar Lichtblicke und schöne Erlebnisse sammeln.

.....  
BEGLEITUNG Sylvia Wammetsberger,  
Trauerbegleiterin (BVT)  
.....

.....  
TERMINE UND [www.trauerbegleitung-wammetsberger.de/  
INFORMATIONEN meine-angebote/trauerwandern](http://www.trauerbegleitung-wammetsberger.de/meine-angebote/trauerwandern)  
.....

.....  
Die Wanderungen finden in Kooperation  
mit dem Christophorus Hospiz-Verein  
Ebersberg e.V. statt.  
.....

## GEH AUS MEIN HERZ UND SUCHE FREUD

WANDERN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN 60+

Wenn nichts mehr sein kann, wie es war,  
nichts ist, wie du es dir wünschst  
und nichts sein wird, wie du es dir erträumt –  
ist es an der Zeit, das Vergangene ruhen zu lassen,  
um neue Wege zu gehen – gemeinsam.

NACH NICO BARTES

Wir laden Sie ein, Ihre Wanderschuhe wieder heraus zu holen und für einen Tag dem Alltagsgrau zu entfliehen. In kleiner Gruppe entdecken wir die Schönheiten unserer bayerischen Heimat – von Garmisch bis zum Königssee. Jede Jahreszeit lädt uns ein, das Leben neu zu entdecken.

Lassen wir uns überraschen: von der Natur, von kleinen spirituellen Impulsen, von der Möglichkeit zum persönlichen Gespräch (im Gehen redet es sich oft leichter), von der gemütlichen Einkehr oder was immer uns an diesem Tag begegnen mag. Die Touren finden meistens am 1. Montag im Monat statt – wir freuen uns auf Sie.

.....  
BEGLEITUNG Hedwig Geisberg, Seelsorgerin i.R.,  
Gestalttherapeutin und  
Burkhard Geisberg i.R.  
.....

- 
- Mo, 12.09.22** **Wolfratshausen – Schäftlarn durch die Pupplinger-Au entlang der Isar**  
Gehstrecke: 13 km, Gehzeit: 3,5 h,  
140 Höhenmeter  
Start: Wolfratshausen-Pupplinger – Au
- 
- Mo, 17.10.22** **Bergblickrunde von Glonn und Kloster Zinneberg**  
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 2,5 h,  
110 Höhenmeter  
Start: Hermannsdorfer-Werkstätten
- 
- Mo, 07.11.22** **Freisinger-Rundweg, Natur und Kultur**  
Gehstrecke: 14 km, Gehzeit: 4 h,  
15 Höhenmeter  
Start: S-Bahnhof Freising
- 
- So, 11.12.22** **Waldweihnacht in Bad Feilnbach**  
Gehstrecke: 12 km, Gehzeit: 3 h,  
103 Höhenmeter  
Start: Naturpark Bad Feilnbach,  
Abschluss: Besuch der Waldweihnacht
- 
- Mo, 09.01.23** **Jasberggrundweg von Otterfing auf den Jasberg nach Erlach und zurück nach Otterfing**  
Gehstrecke: 12 km, Gehzeit: 3 h,  
100 Höhenmeter  
Start: S-Bahnhof Otterfing
- 
- Mo, 06.02.23** **Runde durch Moos bei Benediktbeuern, Besuch der Klosterkirche**  
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 2,5 h  
Start: am Kloster
- 
- Mo, 06.03.23** **Vogelschutzreservat Speichersee**  
Gehstrecke: 8 km, Gehzeit: 2 h  
Start: Neufinsing, Brotzeit bei uns Zuhause
- 
- Mo, 27.03.23** **Kräuterwanderung bei Heilbrunn und Kalvarienberg in Bad Tölz**  
Gehstrecke: ca. 12 km gesamt, Gehzeit: 3,5 h  
Start: Kurpark Bad Heilbrunn
- 

- 
- 08.–09.05.23** **Zwei-Tagestour Kapellenweg im Dillinger Land**
- 
- Mo, 12.06.23** **Entlang des Ammersees von Schondorf nach Dießen und zurück mit dem Schiff**  
Gehstrecke: ca 14 km, Gehzeit: 4,5 h  
Start: Bahnhof Schondorf
- 
- Mo, 10.07.23** **Schliersee-Josefstal – Runde**  
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 3 h,  
150 Höhenmeter  
Start: Bahnhof Schliersee  
Abschluss: in Neuhaus und Rückfahrt mit der BOB nach Schliersee
- 
- Mo, 07.08.23** **Durchs Gleißental zum Deininger Weiher**  
Gehstrecke: 17 km, Gehzeit: 5 h,  
150 Höhenmeter  
Start: Deisenhofen
- 
- Mo, 11.09.23** **Von Weyarn nach Miesbach entlang der Mangfall**  
Gehstrecke: 10 km, Gehzeit: 3,5 h,  
130 Höhenmeter  
Start: wird bekannt gegeben
- 

Bitte melden Sie sich, wenn Sie gerne mitgehen möchten, um genaue Treffpunkte und Uhrzeiten zu erfahren und damit wir ggfs. die Mitnahme im PKW für Personen aus dem nördlichen Landkreis organisieren können.

---

#### INFORMATION UND ANMELDUNG

Hedwig Geisberg, Tel.: 081 21 / 77 37 3 oder [hedwig-geisberg@t-online.de](mailto:hedwig-geisberg@t-online.de)

---

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem geplanten Termin. Absagen wegen schlechten Wetters sind möglich, ebenso kurzfristige Zieländerungen.

---

Alle Termine unter Vorbehalt möglicher neuer Corona-Regelungen.

---

## MEER – AUSZEIT / IRLAND

Nach dem Verlust eines lieben Menschen möchten Sie sich gerne eine kleine Auszeit gönnen? Dazu begleitet Sie Frau Schweiger für 4 Tage (3 Übernachtungen) nach Irland.

Spaziergänge am Strand, Gespräche, wenn gewünscht auch Einzelgespräche, geselliges Beisammensein und kleine Ausflüge werden Ihnen ein entspanntes Wochenende bereiten.

In einer kleinen Gruppe von bis zu 4 Personen verbringen Sie entspannte Tage am Meer.

Das Hotel, mit direktem Zugang zum Strand, bietet einen Garten, ein Restaurant und einen Pub. Der Ort ist mit einem Bus, vom Flughafen Dublin (ca. 40 km) aus, zu erreichen.

Alle Buchungen werden von Frau Schweiger für Sie getätigt. Sie müssen sich um nichts kümmern, außer um Ihr Gepäck. Frau Schweiger ist als Begleitperson immer anwesend und erreichbar.

**BEGLEITUNG** Christina Schweiger,  
Trauerbegleiterin, Hospizhelferin

**TERMINE** **2022: 29.09. – 02.10.**  
AUSGEBUCHT

**2023: 04.05. – 07.05.**  
Anmeldung bis 01.04.2023

**ORT** Irland, Bettystown

**KOSTEN** abhängig vom aktuellen Flug- u. Hotelpreis

**INFORMATIONEN  
UND ANMELDUNG** Christina Schweiger,  
Tel.: 0171 / 430 93 90 oder  
christina-maria.schweiger@t-online.de

Aufgrund von Corona wird das Hotel nur ohne Stornogebühren gebucht und der Flug mit der Option zur kostenlosen Umbuchung. Falls die Corona-Auflagen verschärft werden, kann es zu einer Absage kommen.

Nach dem Tod eines geliebten Menschen stehen wir oft alleine vor großen Herausforderungen und zum Schmerz über den Verlust kommen Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Schuld und Hilflosigkeit hinzu. Wir tun uns schwer mit dem Alltag und verlieren leicht die Orientierung in dem Auf und Ab der Trauer.

Wie wir mit unseren Gefühlen, Eindrücken und Erinnerungen umgehen und wie wir unser Leben wieder sortieren können, sind Fragen, denen wir uns in Gruppen gemeinsam stellen wollen. Im gemeinsamen Austausch möchten wir Impulse und Anker für unser weiteres Leben finden und gemeinsam Perspektiven für das Leben mit der Trauer entwickeln.

### Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

St. Wolfgangs-Platz 9, 81669 München,  
Tel.: 089/480 88 990, [www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de)

- Gruppe für trauernde Eltern
- Gruppe für trauernde Geschwister bei Tod eines Geschwisterkindes
- Gruppe für trauernde, erwachsene Geschwister bei Tod eines Geschwisterteils

### Nicolaidis YoungWings Stiftung

Ridlerstr. 31, 80339 München,  
Tel.: 089/248 83 78-0, [www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de)

- nach dem frühen Tod eines Elternteils:  
Trauergruppen U9, U12, U18, U28, offene Angebote U28
- nach dem Tod des Lebenspartners:  
Trauergruppe U50, Trauergruppe +/-30, Männertreff, Verlust in der Schwangerschaft
- Onlineberatungsstelle für Kinder und Jugendliche von 12–21 Jahren, [www.youngwings.de](http://www.youngwings.de)

### Johanniter-Zentrum für trauernde Kinder, Lacrima

Perlacher Str. 21, 81539 München,  
Tel.: 089/124 73 44 - 11, [www.johanniter-lacrima.de](http://www.johanniter-lacrima.de)

- Trauergruppen für Kinder von 6–12 Jahren
- Trauergruppen für Jugendliche von 13–18 Jahren
- Trauergruppen für junge Erwachsene von 18–27 Jahren

### DIE ARCHE

#### Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstr. 5, 80797 München,  
Tel.: 089/334 041, [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)

- Trauergruppe für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

# GRUPPENANGEBOTE

#DUFEHLSTMIR

## OUTDOORGRUPPE EBERSBERG

ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE VON 13 BIS 18 JAHREN

Du hast einen lieben Menschen verloren?

Das stimmt dich traurig?

Keiner versteht, wie es dir geht?

Und deine Freunde sind auch gestresst von deiner Geschichte und alles fällt dir schwer?

Wir laden dazu ein, Gleichaltrige in einem geschützten Rahmen und in der gleichen Situation zu treffen, Erfahrungen mit anderen Trauernden auszutauschen, Kummer und Schmerz ausdrücken zu können und zu dürfen, Gedanken zu sortieren, Kraft und Hoffnung zu schöpfen, Achtsamkeit und Akzeptanz zu erfahren und das alles in einer lockeren und wertschätzenden Atmosphäre.

Besonders in und mit der Natur kann die Trauer um einen geliebten verstorbenen Menschen verarbeitet werden. Gemeinsam gestalten wir den Tag mit einer erlebnispädagogischen Einheit, beispielsweise bei einer Schneeschuhwanderung, Orientierungstour, Kletteraktion, Landart und vielem mehr.

GESTALTUNG

Nicole Vogele, Outdoorpädagogin

TERMINE

unter [www.johanniter-lacrima.de](http://www.johanniter-lacrima.de) einsehbar

ORT

Ebersberg, Hebammenpraxis „Glücksmomente“, Paulhuberweg 4

KOSTEN

keine

INFORMATION  
& ANMELDUNG

Tobias Rilling, Tel.: 089 / 124 73 44 - 11  
oder [tobias.rilling@johanniter.de](mailto:tobias.rilling@johanniter.de)

## TrauerZeitRaum

GRUPPENANGEBOT

In einem geschützten Rahmen können Betroffene das aussprechen, was sie bewegt, schmerzt und verzweifeln lässt. In der Gemeinschaft mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, geht es vor allem darum, Verständnis und Solidarität zu erfahren.

Gemeinsam gehen Sie ein Stück Weg, um

- Trost und Ermutigung zu erhalten,
- im Austausch mit anderen Entlastung zu erfahren,
- wieder Lebensmut zu schöpfen,
- Impulse für einen neuen Lebenssinn zu bekommen.

GESTALTUNG

Susanne von Müller,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Trauerbegleiterin (BVT)

TERMINE

**2022: 21.11. | 19.12.**  
**2023: 16.01. | 20.02. | 20.03. | 17.04.**  
**jeweils 17.00 – 19.00 Uhr**

ORT

Unterföhring, Zentrum für Ambulante  
Hospiz- und Palliativversorgung (ZAHPV),  
Münchnerstr. 113

KOSTEN

60 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

ANMELDUNG

ZAHPV, Tel.: 089 / 613 971 70  
bis 11.11.2022

INFORMATION

[www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de](http://www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de)

## EIN HAUCH VON LEBEN

### FORTBILDUNG FÜR FACHPERSONAL

Wenn Eltern einen Verlust in der Schwangerschaft oder rund um die Geburt erleben müssen, ist eine gute Begleitung und Betreuung durch das Fachpersonal in Praxis, Klinik und Geburtshilfe von großer Bedeutung für einen guten Trauerprozess. Im Umgang mit trauernden Eltern gibt es keine Pauschalanleitung, denn so individuell wie jeder Mensch eben ist, so individuell ist auch die Trauerbewältigung. Und doch gibt es einige Punkte, die im Umgang mit trauernden Sterneneitern wichtig sind.

In dieser Fortbildung wollen wir aktuelles Wissen zu rechtlichen Fragen vermitteln, Hilfestellung im Umgang mit den Eltern geben, Berührungspunkte abbauen und ganz offen alle Fragen beantworten, die im Raum stehen. Wir gehen in dieser Schulung darauf ein, wie eine stille Geburt vorbereitet werden kann, wie sie begleitet werden kann und was für die Eltern im Wochenbett und Trauerprozess wichtig ist. Hilfs- und Unterstützungsangebote sowie Literaturtipps werden ebenfalls vorgestellt. Es ist natürlich auch Zeit für einen Erfahrungsaustausch, denn auch dadurch entstehen wieder neue Impulse, die für die eigene Arbeit wertvoll sein können.

Die Fortbildung richtet sich an Ärzt\*innen und Pflegepersonal im Bereich Gynäkologie und Geburtshilfe, Hebammen, Seelersorger\*innen, Bestatter\*innen und alle Berufsgruppen, die beruflich mit Schwangeren und werdenden Eltern zu tun haben.

REFERENTIN	Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin für Themen nach der Geburt – Systemische Beraterin und Trauerbegleiterin für Sterneneitern
TERMINE	<b>Do, 03.11.2022, 09.00–13.00 Uhr</b> <b>Fr, 04.11.2022, 09.00–13.00 Uhr</b>
ORT	online per Zoom
KOSTEN	115 Euro
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder <a href="http://www.kbw-ebersberg.de">www.kbw-ebersberg.de</a> bis 28.10.2022

## GRUNDSEMINAR HOSPIZ

### UMGANG MIT STERBEN, TOD UND TRAUER

Dieses Grundseminar bietet Raum für eine Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Es steht grundsätzlich allen Interessierten offen. Das Grundseminar ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs, der zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Hospizarbeit qualifiziert.

- Wir werden uns beschäftigen mit
- der eigenen Einstellung zu Krankheit, Sterben und Tod (Biographiearbeit),
  - der Kommunikation mit Sterbenden,
  - den Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativbetreuung,
  - der Trauer und der Möglichkeit des Trostes,
  - der ehrenamtlichen Hospizarbeit im Landkreis Ebersberg.

Das Einführungsseminar setzt psychische Stabilität voraus. Die Teilnahme am gesamten Wochenende ist Voraussetzung. Wir arbeiten in Gruppen- und Einzelgesprächen und mit kreativen Medien.

Weitere Infos erhalten Sie direkt beim [Christophorus Hospiz-Verein Ebersberg](#),  
Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, 85560 Ebersberg,  
Tel.: 080 92 / 25 69 85 oder  
E-Mail: [Hospizverein.Ebersberg@t-online.de](mailto:Hospizverein.Ebersberg@t-online.de)

REFERENTIN	Birgit Deppe-Opitz, Dipl.-Theologin, Supervisorin, Integrative Gestalttherapie (FPI), Koordinatorin des CHV Ebersberg und Carola Laukat, Heilpädagogin, Integrative Gestalttherapie (FPI)
TERMINE	<b>Fr, 25.11.2022, 16.00–21.00 Uhr</b> <b>+ Sa, 26.11.2022, 10.00–18.00 Uhr</b> <b>+ So, 27.11.2022, 10.00–13.00 Uhr</b>
ORT	Ebersberg, katholisches Pfarrheim, Baldestraße 18
KOSTEN	60 Euro
ANMELDUNG	KBW Ebersberg, Tel.: 080 92 / 850 790 oder <a href="http://www.kbw-ebersberg.de">www.kbw-ebersberg.de</a> bis 20.11.2022

## HILFREICHE ADRESSEN

### Telefonseelsorge

Katholisch: 0800/111 02 22, Evangelisch: 0800/111 01 11

### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Caritas-Zentrum Ebersberg

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing, 080 92 / 232 41 - 30

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Sieghartstraße 27, 85560 Ebersberg

080 92 / 222 18, [www.eheberatung-oberbayern.de](http://www.eheberatung-oberbayern.de)

### Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie, Fachkraft für Trauernde,

Erlebnispädagoge und Entspannungstherapeut

Paulhuberweg 4, 85560 Ebersberg

Dunsernstraße 3, 83562 Rechtmehring

0170 / 203 22 21, [praxis@ganslmaier.de](mailto:praxis@ganslmaier.de)

[www.ganslmaier-therapie.de](http://www.ganslmaier-therapie.de)

### Hedwig Geisberg

Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Finsing

081 21 / 253 65 43, [www.geisberg-psychotherapie.de](http://www.geisberg-psychotherapie.de)

### Daniela Nuber-Fischer

Beratung / Begleitung von Eltern von Sternenkindern

0176 / 234 45 124, [daniela\\_nuber@web.de](mailto:daniela_nuber@web.de),

[www.sternenkind-und-eltern.de](http://www.sternenkind-und-eltern.de)

### Christina Schweiger

Trauerbegleiterin und Hospizhelferin

Thomas-Mayr-Straße 4, 85569 Grafing

0171 / 430 93 90, [christina-maria.schweiger@t-online.de](mailto:christina-maria.schweiger@t-online.de)

### Sylvia Wammetsberger

Trauerbegleiterin M.I.T. (BVT) und Hospizhelferin

Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche

Bahnhofstr. 7, 85560 Ebersberg

080 92 / 863 51 40, [www.trauerbegleitung-wammetsberger.de](http://www.trauerbegleitung-wammetsberger.de)

## SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Lacrima, Zentrum für trauernde Kinder

089 / 124 73 44 - 11, [www.johanniter.de/lacrima](http://www.johanniter.de/lacrima)

### Nicolaidis YoungWings Stiftung

Tel. 089 / 248 83 78 - 0, [www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de)

## NETZWERKPARTNER

- Caritas-Zentrum Ebersberg
- Christophorus Hospizverein Ebersberg e.V.
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising – Landkreisstelle Ebersberg
- Evangelisches Bildungswerk Rosenheim-Ebersberg e.V.
- Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
- Kreisklinik Ebersberg
- Pfarreien im Dekanat Ebersberg
- Einrichtungsverbund Steinhöring
- Sozialpsychiatrische Dienste Ebersberg
- Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.
- Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg

BILDNACHWEIS: Umschlag: Fotolia/vancav; S. 3, 4: Fotolia/Tanja; S. 6–9: Susanne Heckel; S. 10: pixabay; S. 11: istock / PPAMPicture; S. 12/13: istock / PeopleImages, S. 16/17: pixabay

