



Sonntagsspaziergang für Trauernde

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam



Sonntagsspaziergang für Trauernde

Einmal im Quartal laden wir trauernde Menschen zu einem Sonntagsspaziergang mit anschließendem Kaffeetrinken zu uns auf die Insel Hermannswerder ein.

„In Bewegung sein“ tut gut in der Trauerzeit. Sich körperlich zu spüren und zu erfahren, dass der Körper trotz der schweren Erschütterung durch den Tod des geliebten Menschen weiter funktioniert und einen durchs Leben trägt, schafft Vertrauen in sich selbst. Durch die Bewegung an der frischen Luft kann man wieder tiefer atmen, bei sich ankommen und sich verbunden mit der Natur fühlen.

Bei einem Spaziergang mit anderen trauernden Menschen kommt man zwanglos miteinander ins Gespräch, kann sich über die Trauer und das veränderte Leben austauschen und erfahren, dass man nicht allein ist in dieser schweren Zeit.

Begleitet werden die Spaziergänge von zwei ehrenamtlichen Trauerbegleiter*innen vom Hospizdienst Potsdam.



Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Beratungsstelle für Trauernde

Hermannswerder 2 | 14473 Potsdam

Alle Termine

Wann?

2. Juni, 22. September
und 17. November 2024
jeweils von 14 bis 16 Uhr

Kontakt

Nicole Menzel

Telefon 0331 620 02 50

trauer@hospizdienst-potsdam.de

www.hospizdienst-potsdam.de

Hofbauer STIFTUNG

IN KOOPERATION MIT



Malteser