



Trauer und Wandern

Ein Angebot der Hospizgruppe
Metzingen/Ermstal e.V.

Trauer und Wandern

Wenn ein Mensch gestorben ist, der uns sehr nahestand, wird der Weg weit und schwer. Manchen Weg geht man lieber alleine, auf anderen Wegen ist es gut, wenn zugewandte Menschen an unserer Seite sind. Wir möchten Sie einladen, sich gemeinsam mit anderen Trauernden und geschulten Begleitern der Hospizgruppe Metzingen/Ermstal e.V. auf den Weg zu machen, sich auszutauschen, mitzuteilen, zu schweigen, die Natur zu beobachten – ganz wie es Ihnen guttut.



Seien Sie herzlich willkommen! Die Hospizgruppe Metzingen/Ermstal e.V. möchte mit dem Angebot „Trauer und Wandern“ Betroffene ermutigen, ohne Zeitdruck wieder aktiv in die eigene Bewegung zu kommen und im Wandern ganz konkret und sichtbar neue Wege zu finden – um Mut zu fassen und so auch im Innern „weitergehen“ zu können. Pausen zum Innehalten, Wahrnehmen, Aufatmen, Durchatmen, Entschleunigen sind Teil des Ablaufs.

Wir lernen von der Natur, die immer im Wandel ist, dass auch die Trauer sich zu wandeln vermag. Wir erfahren in der Begegnung mit den Elementen Trost und heilsame Verbindung, die uns Kraft gibt. Die Natur mit ihren Jahreszeiten wird zum Spiegel unserer Seele: Was auch immer uns dort begegnet, wird zum Botschafter für das Alte in uns, das sich verwandeln, und das Neue, das sich entfalten darf.



Wir werden inklusive Pausen zwei bis drei Stunden unterwegs sein – bei normaler körperlicher Kondition (keine sportlichen Höchstleistungen). Trittsicheres Schuhwerk ist sinnvoll. Wer mag, bleibt noch zu einem gemeinsamen Abschluss mit Picknick oder Einkehr.

Treffpunkt und Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.hospiz-metzingen.de

Wir freuen uns auf Sie!

Infos und Rückfragen unter:



Hospizgruppe Metzingen/Ermstal e.V.
Christophstraße 20
72555 Metzingen

Tel.: 07123 / 36 06 76
Mobil: 0172 / 425 95 82
info@hospiz-metzingen.de

www.hospiz-metzingen.de