

Beim Aufgang der Sonne
und bei ihrem Untergang
erinnern wir uns an sie.

Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie.

Zu Beginn des Jahres
und wenn es zu Ende geht,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben,
die wir so gern teilen würden
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,
werden sie auch leben,
denn sie sind nun ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

Nach „Tore des Gebets“,
Reformiertes Jüdisches Gebetsbuch

TERMINE & ORTE

Meine Trauer leben

Mi, 7. 2. 2024 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 21. 2. 18 Uhr	Herzkreis	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 6. 3. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 18. 3. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 3. 4. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 29. 4. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg
Mi, 8. 5. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 13. 5. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 5. 6. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 17. 6. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mo, 1. 7. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg
Mo, 8. 7. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mo, 26. 8. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg

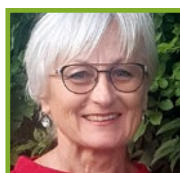
Alle aktuellen Veranstaltungen und Termine:
www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer

Sie werden begleitet von:



Bernhard Pletz

Seelsorger, Diakon für Arme
und Benachteiligte
Tel. 0676/8742-2782
bernhard.pletz@graz-seckau.at



Maria Rissner

Sozial- und Lebensberaterin
Tel. 0676/8749-5051
maria.rissner@gmx.at

Für ein persönliches Gespräch und Informationen über weitere
Angebote für Trauernde stehen wir gerne zur Verfügung.

Hilfe bei Verlust und Tod



Meine Trauer leben

Offene Trauergruppe
Trauerspaziergänge
TrauerRaum

Frühling/Sommer 2024

Offene Trauergruppe

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht viel Ausdruck, Raum und auch Zeit. Die Trauer darf auf die je eigene Art gelebt werden. Dadurch wird die Heilung von Wunden ermöglicht und es kann eine neue Lebensfreude wachsen.

Im geschützten Raum einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Wege für den Umgang mit der Trauer kennen zu lernen.

Wir sind eine offene Trauergruppe, in der jederzeit ein- bzw. ausgestiegen werden kann. Es ist keine Anmeldung erforderlich, und die Teilnahme ist kostenlos. Therapeutische Angebote werden nicht ersetzt.

Ort: Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Eingang im Hof
Grazlinien, Haltestelle Jakominiplatz oder Hauptplatz

Termine: Mi, 7.2., 6.3., 3.4., 8.5. und 5.6.2024
Zeit: 18.00–19.30 Uhr

HerzKreis – Bewegungen, die bei Trauer gut tun

Der HerzKreis ist ein Kreis von 12 wohltuenden Bewegungen mit den Armen, verbunden mit 12 inspirierenden Sätzen, die Ruhe schenken und die Lebensfreude stärkt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme kostenlos.

Mit Andrea Perl, Energetikerin,
0680/1200 503

Ort: Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Saal im 2. Stock

Termine: Mi, 21.2.2024

Die Trauergruppe und die Trauer- spaziergänge – Orte des Austauschs, der Zuwendung und der Hoffnung

**Wenn Sie um einen lieben Menschen trauern,
sind Sie herzlich zu unserer Trauergruppe und
den Trauerspaziergängen eingeladen.**

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiß an jedem neuen Tag.

DIETRICH BONHOEFFER



- Über den Verlust eines geliebten Menschen mit anderen sprechen.
- Mit Trauernden die Gefühle teilen.
- Durch die Nähe und das Verständnis in der Gruppe neue Kraft schöpfen.
- Die eigenen Kraftquellen entdecken und aufsuchen.
- Aus der biblischen Botschaft neue Hoffnung gewinnen und die Nähe Gottes erfahren.
- In Trauer Ritualen des christlichen Glaubens zu einer neuen Beziehung über den Tod hinausgelangen.
- Eine neue Nähe zum Verstorbenen entdecken.

Spaziergänge für trauernde Menschen

Wir laden Trauernde zu einem gemeinsamen Spaziergang ein – ein offenes Angebot, die Natur in „geschützter Atmosphäre“ zu erleben und über die eigene Trauer und den verstorbenen Menschen zu reden.

Spaziergehen bedeutet: zu ruhiger Bewegung finden, die Lebenskraft der Natur wahrnehmen, der Seele eine Atempause geben, miteinander ins Gespräch kommen, jemanden an der Seite haben, der einem zuhört. Trauer-Spaziergänge sind für Menschen, die einen geliebten Angehörigen oder Freund durch Tod verloren haben, ihre Trauer mit anderen teilen möchten und in moderatem Tempo unterwegs sein wollen.

Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 ½ Stunden. Abschließen werden wir den gemeinsamen Weg im gemütlichen Rahmen. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten Trauerbegleiter:innen begleitet. Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

Orte & Termine:

Eggenberger Schlosspark:

Mo, 18.3., 13.5., 17.6. und 8.7.2024

Mit Christa und Bernhard Pletz und Maria Rissner

FriedWald in Kumberg:

Mo, 29.4., 1.7. und 26.8.2024

Mit Christa Berger und Angelika Döller

Zeit: jeweils 16.00–17.30 Uhr

Impressum: Hrsg. Katholische Stadtkirche Graz

F. d. I. v.: Bernhard Pletz; Fotos: Bernhard Pletz

Layout: Franz Pietro/DigiCorner

Druck: druck.at – © Graz 2024