

## **Bewegung in die Trauer bringen**

Der Schmerz um den Abschied von einem vertrauten Menschen kann Trauernde so schwer belasten, dass sie regelrecht zu erstarren drohen. Da ist es gut, nicht zu viel allein zu sein, vielleicht sogar aktiv zu werden und sprichwörtlich Bewegung in die Gedanken und somit in die Trauer zu bringen. Mit anderen Trauernden einen Spaziergang am Rhein machen, sich im Gehen über den Fluss der Lebens austauschen und gemeinsam nach neuen Wegen Ausschau halten – das kann Mut und Zuversicht schenken.

Ausgebildete Trauerbegleiterinnen der Ökumenischen Hospizgruppe Kaiserswerth e.V. laden zu einem Abendspaziergang am Deich ein.