

›Bewegte Runde‹

2024/2025

Für junge trauernde Frauen



HOSPIZ-VEREIN Gießen e.V.

Ambulanter Hospizdienst

**Wecke dein Herz, das kammerschwere,
steh auf und wage dich bis an den Horizont
deiner Bedrängnis
und sieh:
Zwischen Schmerz und Schmerz
wächst das Tröstende.
(Antje Sabine Naegeli)**

Gemeinsam mit anderen trauernden Frauen "stehen wir auf" und kommen in Bewegung.

Herzlich möchten wir SIE dazu einladen, der eigenen Trauer Raum zu geben und Körper und Seele mit achtsamen Elementen aus dem Qi Gong und der Atemmeditation in einen Einklang zu bringen. Dabei werden wir uns begegnen und untereinander austauschen.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Kennenlernen und lassen uns bei einer Halbtageswanderung (ca. 3,5-4 Std.) dafür viel Zeit. Danach treffen wir uns an 5 Terminen abends im Hospiz-Verein Gießen e.V. in der Paul-Zipp Str. 183 für jeweils 2 Stunden.

Den Abschluss unserer bewegten Runde erleben wir mit mutigen Schritten im Kletterwald Gießen.

Wir freuen uns auf Sie!

Lisa Ponto-Dauzenroth, Ramona Sielski und Mirjam Weiß-
Arzet

Kurstermine 2024/25

- Start: Halbtageswanderung 26.Oktober 2024 11:00-15:00 Uhr
- Abendtermine Hospiz-Verein Giessen e.V.: 13. Nov. 2024; 11. Dez. 2024; 15. Jan. 2025; 12. Feb. 2025 & 12. März 2025 jeweils von 18:30-20:30 Uhr
- Abschluss Kletterwald Gießen: 26.April 2025 11:00-15:00 Uhr

Bitte melden Sie sich für den kompletten Kurs an, damit wir als Gruppe gemeinschaftlich "wachsen". Fragen können wir sehr gerne telefonisch klären unter:

Hospiz-Verein Gießen e.V.

Paul-Zipp-Strasse 183, 35398 Gießen

Tel: 0641- 984 4486 12

info@hospiz-verein-giessen.de

www.hospiz-verein-giessen.de