

WEGBEGLEITER-PROGRAMM
APRIL 2018 - MÄRZ 2019



TRAUERKULTUR &
BESTATTUNGEN



LEBENSKULTUR



FORT- &
WEITERBILDUNG



KINDERSTIFTUNG



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

AETAS LEBENS- UND TRAUERKULTUR IST AUF VIER SÄULEN AUFGEBAUT

Mit der Säule für **TRAUERKULTUR UND BESTATTUNG** unterstützt AETAS die Menschen bei der Gestaltung individueller Bestattungen und begleitet sie beim Abschied.

Mit der Säule für **LEBENSKULTUR** richtet sich AETAS nicht nur an Trauernde. Mit regelmäßigen Angeboten möchten wir unterstützen, das eigene Leben trotz allem nicht aus den Augen zu verlieren.

Mit der Säule für **FORT- UND WEITERBILDUNG** bietet AETAS als Forum für Interessierte und Fachleute Vorträge, Fortbildungen und Fachtagungen.

Mit der Säule für die **KINDERSTIFTUNG** möchte AETAS gegenüber der Gesellschaft seiner Verantwortung noch stärker nachkommen und den Schwächsten helfen - traumabelasteten Kindern und Jugendlichen.

EINE URNE FILZEN – FILZKUNST FÜR DEN ABSCHIED

Wollen Sie selbst eine Urne filzen? Für sich oder für einen lieben Menschen, der auf dem Weg des Abschieds oder schon gegangen ist.

Beim Auslegen der Wolle, beim Wässern, Reiben und Walken finden Gedanken und Gefühle eine Form.
So entsteht eine schützende, wärmende Hülle, anfassbar.



Termin: Samstag, 05.05.2018,
10.00 – 16.00 Uhr

Kosten: 190 Euro, inkl. Material

Leitung: Trine Pesch, Textilkünstlerin
www.trinepesch.de

Anmeldung: bis spätestens 03.05.2018

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Sie erhalten den von der Kursleiterin vorgefertigten Filzrohling, so dass die Urne in jedem Fall gelingt, auch für Menschen, die noch nie gefilzt haben.

WEGWEISER DER TRAUER

Trauer lässt sich nicht nur durch Tränen oder Worte ausdrücken.

Die Fähigkeit, sich auch kreativ im Schmerz zu zeigen, ist vielen Trauernden gar nicht bewusst. Schöpferisches Gestalten ist jedoch nicht nur für den trauernden Menschen heilsam, sondern auch für den Betrachter, der vor dem fertigen Kunstwerk steht.

Kunst übermittelt von jeher das Unsagbare, das Unaussprechliche, das, was vom Innen nach Außen drängt.

Die Trauer um einen Verlust - nicht nur um den eines nahestehenden Menschen, sondern auch um den Verlust von Gesundheit, Heimat, Arbeit oder nicht erfüllte Lebenspläne - kann und wird durch eine handwerkliche Arbeit mit natürlichen Materialien umgewandelt.

Die Ausstellung zeigt einen Querschnitt durch den schöpferischen Reichtum von trauernden Menschen.

Termin: Samstag/Sonntag, 06./07.10.2018,
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten: Eintritt frei

Die Ausstellung wird durchgeführt vom Münchner Institut für Trauerpädagogik (M.I.T.) in Kooperation mit AETAS Lebens- und Trauerkultur.

ZIVILCOURAGE LERNEN. UNGEWOHNTE WEGE MIT SICHERHEIT GEHEN

Diesen Kurs bieten Polizeidienststellen in München unter dem Titel „POLIZEI-Kurs“ (Potentielle Opfer Lernen Individuell Zivilcourage und Elgensicherheit) an.

Der einmalige dreistündige Kurs, der speziell für AETAS durchgeführt wird, zeigt Ihnen mit praktischen Beispielen und Verhaltensempfehlungen, wie Sie in unsicheren Situationen das Richtige für sich und andere tun und Ihre Zivilcourage stärken können.

- Termin:** Mittwoch, 16.05.2018,
17.00 – 20.00 Uhr
- Kosten:** kostenlose Teilnahme
- Leitung:** Gerhard Endl,
Polizeihauptkommissar
- Anmeldung:** bis spätestens 14.05.2018

„Man ist nicht bloß ein einzelner Mensch, man gehört einem Ganzen an.“

Theodor Fontane



EINFÜHRUNG IN BIOGRAFISCHES UND KREATIVES SCHREIBEN

Schreiben ist ein wirksames Mittel auf dem Weg zu seelischem Wachstum und Selbsta Ausdruck. Es dient der Konzentration und Selbstfürsorge. Das geschriebene Wort schöpft aus tiefen Schichten des Bewusstseins und spiegelt diese wider.

An einem einführenden Vormittag lernen Sie einige Methoden des Biografischen und Kreativen Schreibens kennen. Sie können dessen heilsame Wirkung an sich ausprobieren und erleben. Anhand geführter Impulse nehmen wir unterschiedliche Lebensbereiche in den Blick. Achtsames Vorlesen und Hören der verfassten Texte im geschützten Rahmen der Gruppe bringen vertieftes Selbstverständnis und Verbundenheit mit sich.

Talent oder Schreibpraxis sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Heft, Stift und Schreibbereitschaft

Es besteht eine Schreibgruppe als monatliches, fortlaufendes Angebot. Ein Quereinstieg nach dem Schnuppertag ist möglich.

Termin: Samstag, 12.05.2018, 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 20 Euro

Leitung: Heike Forster, Dipl. Soz. Päd. (FH),
Familientherapeutin,
M.A. für Biografisches und Kreatives
Schreiben

Anmeldung: bis spätestens 04.05.2018
Tel. Vorgespräch vonseiten der
Kursleitung erwünscht.

Teilnehmerzahl: max. 6 Personen

„Drei Finger tun's, ganz Herz und Seele ist dabei.“

Martin Luther

EXPRESSIVES SCHREIBEN: TRÄUME

Dieses Angebot wendet sich an TräumerInnen, die ihr Traumerleben in den Blick nehmen und sich etwa auf die dunkle, geheimnisvolle „Anderszeit“ der Ruhnächte vorbereiten wollen. Anhand von Impulsen aus dem Kreativen und Expressiven Schreiben setzen wir uns zunächst mit dem Thema Träume schreibend auseinander. Über das Träumen schlechthin gehen wir einen Schritt weiter zu einem eigenen Traum. Schließlich wird in einem dritten Schritt eine expressive Geschichte entstehen.

Wie beim Biografisch-Kreativen Schreiben ist auch hier kein Schreibtalent erforderlich. Allerdings ist für das Träumeschreiben außerhalb der gemeinsamen Kurszeit ein kleines Maß an Textarbeit zu Hause einzuplanen (ca. 3 x 10 Min./Wo.).

Auch sollte bereits im Vorfeld die Traumerinnerung über ein Traumbuch aktiviert werden.
Es geht nicht um tiefenpsychologische Traumdeutung!

Termine:	Montag, 18.30 – 21.00 Uhr 19.11. / 26.11. / 03.12.2018
Kosten:	15 Euro pro Abend
Leitung:	Heike Forster, Dipl. Soz. Päd. (FH), Familientherapeutin, M.A. für Biografisches und Kreatives Schreiben
Anmeldung:	bis spätestens 05.11.2018 Tel. Vorgespräch mit der Kursleitung ist Voraussetzung.
Teilnehmerzahl:	max. 6 Personen

„Nichts ist mehr euer eigen als eure Träume!“

Friedrich Nietzsche

EXERZITIEN IM ALLTAG – DER SEHNSUCHT RAUM GEBEN

Kennen Sie die Sehnsucht zur Ruhe zu kommen, bewusst(er) zu leben, sich lebendig zu fühlen, Gott im eigenen Leben (wieder) zu entdecken? Eine Sehnsucht nach MEHR? Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg mit langer Tradition innerhalb christlicher Spiritualität.

In diesen vier Wochen sind Sie eingeladen, mitten im Alltag allein und dennoch gemeinschaftlich Ihr Leben in den Blick zu nehmen, Gott zu suchen und zu finden in allen Dingen, und dadurch mehr zu sich selbst zu finden. Eben Ihrer Sehnsucht auf die Spur zu kommen und ihr Raum zu geben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, sich täglich ca. 30 Minuten Zeit zu nehmen für eine Zeit der persönlichen Besinnung / des Gebetes anhand von Impulsen und abends 5-10 Minuten, um auf den Tag zurückzuschauen. Zudem bedarf es der Teilnahme an den fünf Begleittreffen.

Gruppentreffen: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
17.04. / 24.04. / 01.05. / 08.05. /
15.05.2018

Kosten: 60 Euro

Leitung: Jonas Weinzierl,
AETAS-Trauerbegleiter,
Exerzitien- und Geistlicher Begleiter

Anmeldung: bis 09.04.2018

BLUMENKURSE

KRÄUTERAROMEN ERFÜLLEN IHR ZUHAUSE

Gemeinsam binden wir Kräuterkränze oder -sträuße, die getrocknet werden können. So starten Sie mit den verschiedensten Kräutern der Provence duftig in den Sommer.

FARBENFROHER HERBST

Bei gesteckten Kränzen kombinieren wir die letzten Freilandrosen mit den ersten Herbstblumen, verschiedenen Beeren und buntem Herbstlaub.

WEIHNACHTLICHE KRÄNZE

Binden Sie mit verschiedenem Immergrün, weihnachtlichen Beeren und Zapfen ein schönes Kränzchen für Ihren Tisch, Ihre Tür oder als weihnachtliche Dekoration für das Familiengrab.

DIE ERSTEN BUNTEN FRÜHLINGSGRÜSSE

Bringen Sie mit den Zwiebelblumen die leuchtend bunten Farben zu sich nach Hause. Die schönen gepflanzten Körbe können Sie nach Belieben mit Moos und Zweigen ausdekorieren.

Termine:

Kräuteraromen

Donnerstag, 07.06.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Farbenfroher Herbst

Donnerstag, 13.09.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort:

AETAS, Baldurstr. 39, München

Termine:

Weihnachtliche Kränze

Donnerstag, 13.12.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Frühlingsgrüße

Donnerstag, 14.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Blumen Brandl, Ungererstr. 141, München

Kosten:

8 Euro, pro Abend, zzgl. Materialkosten

Bitte an allen Abenden Schere und Messer mitbringen. Werkstoffe werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

FASZIEN FLOW TRAINING

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen handelt es sich bei Faszien um ein gewaltiges Organ, ein Netzwerk, das sich über den gesamten Körper erstreckt. Unzählige Nerven, Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren machen das Netzwerk der Faszien zum größten „Sinnesorgan“ (sensorischen Organ) des Körpers.

Körperliche Erfahrungen, Stressreaktionen - auch der oft hohe Stress des Alltags - und traumatische Belastungen, zu denen der Verlust eines geliebten Menschen zählt, führen zu Phänomenen der Erstarrung, des Einfrierens. Sie prägen die Empfindungen und Wahrnehmungen unserer Körper- und Gefühlslandschaft. Da diese Erfahrungen in den Nervenzellen der Faszien gespeichert sind, sollten Faszien nicht mechanisch trainiert werden, sondern traumasensibel.

Diese Form des Faszientrainings hilft, chronische Erstarrungsphänomene zu lösen, genauso wie Spannungen, die vom täglichen Stress des Lebens erzeugt werden. Die Körperwahrnehmung, das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, wir können uns (wieder) lebendig, mit dem Leben verbunden, fühlen.

Bitte Wärmflasche, Yogamatte, bequeme Trainingskleidung und warme Socken mitbringen.

Termine: **Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr**
jeweils 6 Abende

11.04 bis 16.05.2018
10.10. bis 28.11.2018
23.01. bis 27.02.2019

Samstag, 14.00 – 19.00 Uhr
30.06. / 15.09. / 08.12.2018

Kosten: **160 Euro, 6 x Mittwochs**
80 Euro, jeweils Samstag
die Samstagskurse sind einzeln buchbar.

Leitung: **Yvonne Pouget, Choreografin,**
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Tanztherapeutin
www.faszien-flow-training.de

Mindestteilnehmerzahl:
4 Personen

STUFEN AUF DEM LEBENSWEG NACH HAUSE

Eine Lyrik-Rezitation mit Texten von Rainer Maria Rilke, Christian Morgenstern, Hermann Hesse, Johann Wolfgang von Goethe, Hilde Domin u.a.

Termin: Freitag, 19.10.2018, 19.00 Uhr

Kosten: 10 Euro

Sprecherin: Gisela Marlier-Heil

Musikalische Begleitung: Andreas Lichey, Gitarre

HEILIGE NACHT

Eine Weihnachtslegende von Ludwig Thoma, ein Klassiker der bayerischen Literatur.

Termin: Donnerstag, 13.12.2018, 19.00 Uhr

Kosten: 10 Euro

Gelesen von: Gisela Marlier-Heil

Musikalische Begleitung: Solveig Fiederling, Flöte, Ulrike Mayer, Zither, Alfred Girgnhuber, Gitarre

WANDERN AUF DEM BAYERISCHEN JAKOBSWEG

Sie erleben einen Tag auf dem Weg durch wunderschöne Landschaften, Sie erfahren die heilende Kraft des Gehens und der Stille. Während der Wanderung begleite ich Sie mit einem meditativen Programm, kreativen Impulsen, Übungen und Gesprächen.

Donnerstag, 12.07.2018

Auf dem Jakobsweg von Bichl über Benediktbeuern nach Kochel am See (ca. 10 km).

Samstag, 21.07.2018

Auf dem Jakobsweg von Bernried am Starnberger See über Jenhausen nach Weilheim (ca. 16 km).

Kosten:

je 30 Euro, zzgl. Fahrtkosten.
Bitte bringen Sie Brotzeit und Getränke mit.

Leitung:

Karol Michalski, Theologe

Genauere Information und verbindliche Anmeldung bis 01.07.2018:

Tel. 0163.4280152 oder:

k.michalski@

ihre-persoенliche-seelsorge.de

QIGONG – DIE KRAFT DER WIRBELSÄULE

Aus der Mitte, um die Mitte herum, in die Mitte zurück. Wir kreisen um die Wirbelsäule, lernen ihre Beweglichkeit auszukosten und genießen die mittende Kraft, die uns aufrichtet und hält. Übungen, die die Wirbelsäule stärken und ihre Beweglichkeit fördern sowie Spannungen lösen.

QIGONG UND MEDITATION

Entschleunigung und Entspannung sind heutzutage wertvolle Ressourcen, die häufig alleine schwer zu erkunden sind. Bewegung und Ruhe oder Bewegung in Ruhe und stille Übungen, wobei nur mit der Vorstellung gearbeitet wird. Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, Meditation und Qigong ist sehr vielfältig und birgt viele Schätze.

YOGA

Sie lernen das Yoga und seine wohltuende Wirkung auf „Körper, Seele und Geist“ kennen und fördern durch Ihre klaren aufbauenden Gedanken in Verbindung mit den Übungen nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Dieser Kurs ist auf Anfänger ausgerichtet.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen!

Termine: Die Kraft der Wirbelsäule:
Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
05.06. – 10.07.2018, 6 Abende

Meditation:
Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
09.10. – 13.11.2018, 6 Abende

Kosten: jeweils 70 Euro pro Kurs

Leitung: Annette Krehl, Qigong-Lehrerin

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Termine: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
09.04. bis 25.06.2018
17.09. bis 26.11.2018
07.01. bis 18.03.2019
jeweils 10 Abende, nicht in den Schulferien

Kosten: 150 Euro, 10er-Karte

Leitung: Alexander Georgiadis, Heilpraktiker

CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN E.V. (CHV)

Offene Führungen im Christophorus-Haus

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Termine: 20.03. / 10.07. / 09.10.2018, ab 10.00 Uhr
07.05. / 10.09. 2018, ab 15.00 Uhr
07.11.2018, ab 16.00 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstr. 93,
81925 München, 089.130787-0

HOSPIZDIENST DASEIN E.V.

Thema: Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen.
Möglichkeiten und Angebote im Raum München.

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Termine: Mittwoch, ab 19.00 Uhr
16.05. / 19.09. / 05.12.2018 / 20.02.2019

Ort: DaSein e.V., Karlstr. 56-58,
80333 München, 089.12470514-0

TESTAMENTSGESTALTUNG – WORAUF ZU ACHTEN IST

Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich bei der Errichtung eines Testaments und welche Formvorschriften muss ich beachten? Wann ist ein Testament notwendig und was kann ich überhaupt in einem Testament regeln? Was ist der Unterschied zwischen Testament und Erbvertrag? Wer kann ein gemeinschaftliches Testament errichten? Welche Besonderheiten muss ich im Falle der Scheidung beachten und welche Regelungen sind für eine Patchworkfamilie zu empfehlen?

Termin: Mittwoch, 25.04.2018,
17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Kosten: 10 Euro. **Wir bitten um Anmeldung**

Referentin: Katharina Mirz, Fachanwältin für
Familien- und Erbrecht

BESTATTUNGSVORSORGE – DAS EIGENE LETZTE FEST PLANEN

Warum beschäftigen wir uns Monate im Voraus mit der Planung von Hochzeiten, Partys oder Reisen – nicht aber um ein Ereignis, das uns todsicher ereilen wird? Wir hätten allen Grund, das rechtzeitig zu tun, solange wir noch bei Kräften sind – geistig und körperlich. Durch Ihr Vorsorgen machen Sie es den Menschen, die nach Ihrem Tod für Ihre Bestattung verantwortlich sind, einfacher, Ihre Wünsche und Vorstellungen aufzugreifen und umzusetzen. Dabei empfehlen wir Ihnen, mit einem Ihnen nahestehenden Menschen zu sprechen und nicht alleine zu entscheiden. Wir informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, das eigene letzte Fest zu planen.

Termine:

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
11.06 / 12.11.2018 / 18.03.2019

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung.

GRABMALGESTALTUNG: SETZEN SIE IHREN LIEBEN EIN DENKMAL

Ein Grabmal steht als Zeichen der Erinnerung an einen geliebten Menschen und gibt der eigenen Trauer Ausdruck – einzigartig und nach Ihren persönlichen Wünschen. Die Steinmetzmeister von F.X. Rauch Grabmale informieren Sie über die vielfältigen Möglichkeiten der Grabmalgestaltung mit Formen und Symbolen. In unserer Werkstatt können Sie die Bearbeitung der Steine miterleben. Eine lehrreiche Führung über den Westfriedhof bildet den Abschluss.

Termine:

Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr
18.05. / 21.09.2018

Die Teilnahme ist kostenlos.

Referent:

Markus Knittel, Steinmetz- und
Steinbildhauermeister

Wir bitten um Anmeldung.

RICHTIG ERBEN UND VERERBEN

Welche Möglichkeiten letztwilliger Verfügungen gibt es und wie kann ich diese errichten? Was bedeutet gesetzliche Erbfolge? Wie verhalte ich mich im Erbfall richtig und was muss ich bei der Abwicklung eines Nachlass beachten? Wie hoch ist die Erbschaftsteuer und wie kann sie durch geschickte Vorkehrungen möglichst gering gehalten werden? Wer hat einen Pflichtteilsanspruch und wie kann man diesen umgehen oder reduzieren? Was ist durch die Änderungen im Erbrecht und Erbschaftsteuerrecht zu beachten? Sie erhalten wertvolle Tipps für die Praxis.

VORSORGE FÜR KRANKHEIT, UNFALL UND ALTER

Was sind die Unterschiede zwischen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung? Welche Form ist für mich die richtige und wie kann ich sie errichten? Wie kann die Durchsetzung meiner Wünsche gewährleistet werden und wie schütze ich mich vor Missbrauch? Was hat sich durch das neue Recht geändert?

Termine:

Richtig erben und vererben
Mittwoch, 06.06.2018,
17.30 – 19.00 Uhr

**Vorsorge für Krankheit,
Unfall und Alter**
Mittwoch, 20.06.2018,
17.30 – 19.00 Uhr

Kosten:

jeweils 10 Euro

Referentin:

Andrea Ducka,
**Fachanwältin für Familien-
und Erbrecht**

Wir bitten um Anmeldung.

IN DEN RÄUMEN EINES BESTATTUNGSINSTITUTS

AETAS hat in München für die Kultur der Bestattung und der Trauerbegleitung viele Anstöße gegeben: es schafft mit Sensibilität Raum und Zeit zum Trauern, ermöglicht ein individuelles Abschiednehmen und eine geschützte Atmosphäre in dieser einschneidenden Lebenssituation.

Darüber hinaus ist AETAS ein Ort für Seminare zur Lebens- und Trauerkultur und für die Ausbildung von TrauerbegleiterInnen geworden.

In Kooperation mit der evangelischen STADTAKADEMIE München laden wir Sie ein, unser Haus kennen zu lernen.

Termin: Donnerstag, 05.07.2018,
17.00 – 18.30 Uhr

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: bis 26.06.2018 bei der evangelischen
STADTAKADEMIE,
Tel. 089. 549027-0, Fax 089.549027-15,
info@evstadtakademie.de

Referenten: Florian Rauch,
Bestatter, Geschäftsführer
AETAS Lebens- und Trauerkultur

Rainer Liepold,
Pfarrer, Autor von
Graben Sie tiefer
Der Bestattungskulturführer, 2015

TRAUERSPRECHSTUNDE

Dieses Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Familien, die nach einem Trauerfall oder bedeutsamen Verlust spüren, dass sie nicht mehr in der gewohnten Weise im Alltag zurechtkommen, vielleicht auch keine Perspektive mehr sehen.

Sie erfahren individuelle und intensive Begleitung und Beratung durch Renata Bauer-Mehren oder Annette Glorian. Beide haben langjährige Erfahrung in der Begleitung trauernder Menschen.

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
und 11.15 – 12.15 Uhr

17.04. / 15.05. / 12.06. / 10.07. / 14.08. /
18.09. / 23.10. / 20.11. / 11.12.2018
08.01. / 05.02. / 05.03.2019

Kosten: 55 Euro pro Einzelsitzung (Dauer 60 Min.)

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor dem gewünschten Termin an.

„Gib Worte deinem Schmerz: Leid, das nicht spricht, presst das beladene Herz, bis dass es bricht.“ Shakespeare - „Macbeth“
Aus unserem Buch: „Das letzte Fest - Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer“

TRAUERGRUPPE

Sie haben den schmerzlichen Verlust eines nahen Menschen erfahren, vielleicht auch vor längerer Zeit? Die erste Phase mit all den neuen Herausforderungen haben Sie vielleicht recht gut überstanden, Sie haben „funktioniert“?

Mit der Zeit können heftige Gefühle aufbrechen, die Endgültigkeit des Verlustes quält uns. Wir zweifeln, ob wir alleine zurechtkommen. Sind wir vielleicht sogar „verrückt“ geworden? Doch nicht wir, sondern unser Alltag hat sich ein großes Stück „verrückt“ - er wird nicht mehr wie früher.

Diese Erfahrungen tauschen wir in der Gruppe aus.

Im geschützten Rahmen

- können wir so sein, wie wir uns gerade fühlen,
- erzählen wir vom Verlust und von kostbaren Erinnerungen,
- erhalten wir kompetente Begleitung und
- unterstützen wir uns gegenseitig.

Termine:

Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

**17.04. / 15.05. / 12.06. / 10.07. / 14.08. /
18.09. / 23.10. / 20.11. / 11.12.2018
08.01. / 05.02. / 05.03.2019**

Kosten:

15 Euro pro Termin

Leitung:

Annette Glorian

**Bitte rufen Sie uns für nähere
Informationen an.**

WIE KANN STERBEBEGLEITUNG DURCH ANGEHÖRIGE ZUHAUSE GUT GELINGEN

„Wir können nichts mehr für Ihre Mutter tun – außer sie in ein Hospiz zu verlegen oder zum Sterben nach Hause zu entlassen.“

Wie geht es Angehörigen, die so etwas hören müssen?

Was erleben sie, wenn sie sich entscheiden, ihr Familienmitglied bis zu dessen Tod zu Hause zu pflegen?

Und wie kann die Sterbebegleitung gelingen?

In ihrem Vortrag berichtet Monika Keck, wie sie die Krebserkrankung und palliative Versorgung ihrer Mutter daheim erlebt hat: von anfänglicher Überforderung bis hin zu sinnstiftender Sterbebegleitung.

Basierend auf der persönlichen Erfahrung und fachlichem Wissen gibt sie zahlreiche Tipps, die pflegende Angehörige während der häuslichen Sterbebegleitung bestärken und Ängste vor der Auseinandersetzung mit dem Tod nehmen sollen.

Ein Vortrag, untermalt mit Passagen aus ihrem Buch:

„Noch einmal schwimmen – Sterbebegleitung meiner krebserkrankten Mutter“.

Termin:

Montag, 04.06.2018, 19.00 Uhr

Kosten:

**Eintritt frei
Spenden zugunsten der
AETAS Kinderstiftung
sind willkommen.**

Referentin:

Monika Keck, Autorin



WEGBEGLEITUNG FÜR TRAUERENDE – LEICHTE BERGWANDERUNGEN

Bewegung in der Natur löst Blockaden, stärkt die Sinne und das Immunsystem. Sie gewinnen innere Ruhe und können im Hier und Jetzt sein nach dem Motto „dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“. Kreative Impulse und persönliche Gespräche sowie der Austausch in der Gruppe stehen im Vordergrund.

Termine der Touren mit Hütteneinkehr (Reine Gehzeit: 3 - 4 Std.)

Samstag, 04.08.2018

Bahnhof Schliersee – Gindelalm – Neureuth – Tegernsee

Samstag, 01.09.2018

Parkplatz Spitzingsattel – Jägerbauernalm – Jägerkamp – Schönfeldhütte – Spitzingsattel

Samstag, 06.10.2018

Tegernsee – Riedersteinhaus am Galaun - Riederstein – Baumgartenschneid – Sagflechl - Tegernsee

Kosten:

**je 35 Euro, inkl. Anreisekosten
ab Harras-Bahnhof**

Leitung:

**Andrea-Shanti Gerstner,
Palliativ-Krankenschwester,
Qualifizierte Trauerbegleiterin**

**Genauere Information und
verbindliche Anmeldung bis
15.07.2018:**

Tel. 0170.4466026

oder shantian@gmx.de

„MITTEN IM LEBEN E.V. - HILFE FÜR HINTERBLIEBENE NACH SUIZID“

Neue Wege im Umgang mit Hinterbliebenen nach Suizid finden...

Die Auseinandersetzung mit dem Tabuthema Suizid wird in der Gesellschaft vermieden. Deshalb veranstaltet der Verein ‚Mitten im Leben‘ einen direkten Dialog zwischen Betroffenen, Helfern und Repräsentanten der Gesellschaft und lädt zu Sonntagstreffen mit intensiven Gesprächen und Aktivitäten ein.

Termine: Sonntags, 03.06. / 15.07. /
16.09./ 16.12.2018 / 17.02.2019

Ort: AETAS Lebens- und Trauerkultur,
Baldurstr. 39, 80638 München

**Info/
Anmeldung:** Tel. 089.22841606
mitten.im.leben@gmx.de

AKTIVITÄTENRUNDE FÜR TRAUERENDE

Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt auf gemeinsamen Unternehmungen, meist am 3. Donnerstag im Monat. Durch diese Gemeinschaft wird die Motivation gestärkt, zur aktiven Seite des Lebens zurückzufinden und wieder mehr am Leben teilzunehmen. Teilweise begrenzte Teilnehmerzahl.

Die aktuelle Programminformation finden Sie auf www.aetas.de/unsere-trauerangebote

LEBENSRUNDE FÜR TRAUERnde

Jeden zweiten Mittwoch im Monat findet in einem geeigneten Restaurant ein Beisammensein für Betroffene statt, die einen lieben Menschen verloren haben. Das gemeinsame Essen und der Austausch mit Menschen, die eine ähnliche Erfahrung machen mussten, bilden den Schwerpunkt.

Den jeweiligen Treffpunkt erfahren Sie bei telefonischer Anmeldung.

LEBENSRUNDE – SPEZIELL FÜR TRAUERnde ELTERN

Der Tod eines Kindes stellt eine Krise im eigenen Leben dar. Wir haben uns die Begleitung von Eltern beim Tod eines Kindes zur Aufgabe gemacht. Speziell für verwaiste Eltern bieten wir im 6-Wochen-Rhythmus ein Treffen an. Das gemeinsame Abendessen und Gespräche mit Eltern, die ihr Kind verloren haben, bieten eine Möglichkeit zum Austausch.

Treffpunkt und Termine erfahren Sie bei telefonischer Anmeldung.

OASEN IN DEN WÜSTEN DER TRAUER FINDEN

BEGLEITUNG VON TRAUERNDEN NACH EINEM VERLUST

In diesem Seminar werden wir uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen begeben.

Auf der Entdeckungsreise durch unsere eigenen Oasen und Wüsten wollen wir uns von der uns alle innewohnenden Kreativität tragen lassen. Sie bietet uns die Möglichkeit, zu unseren körperlichen, emotionalen und geistigen Erfahrungen in Beziehung zu treten, mit ihnen zu experimentieren und sie zu verwandeln. Im Vordergrund steht dabei das sanfte Pendeln zwischen den individuell identifizierten Ressourcen und den schmerzhaften Erlebnissen, Emotionen und Gedanken.

Unsere Reise ermöglicht daher eine tiefe und zugleich sichere Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer und kann Vertrauen in den inhaltlichen und zeitlichen Prozess des Loslassens entstehen lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Wir werden in einem achtsamen Miteinander mit Bewegung/Tanz, Malen/Zeichnen, Wort/Stimme, Imagination, Austausch und Reflexion arbeiten.

Zielgruppe: Personen, die sich Unterstützung in ihrem persönlichen Trauerprozess wünschen.

Seminarstruktur:

Freitag 04.05. bis Sonntag 06.05.2018
Freitag 17.00 – 21.00 Uhr, Samstag 10.00 - 18.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 16.00 Uhr
Nachbereitungstag Samstag, 09.06.2018, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten:

100 Euro in Form einer Spende an die AETAS Kinderstiftung
bis spätestens 20.04.2018.
Spendenkonto: IBAN: DE85 7002 0270 0015 3573 00, BIC: HYVEDEMMXXX
Verwendungszweck: Trauerseminar

Leitung:

Julia Willnecker: Studium der Psychologie, ausgebildet in Bewegungs- und Ausdruckstherapie (Tamalpa Institute, USA), Fortbildungen im Bereich Tanz, Kommunikation und Meditation

Mit Unterstützung von: Dr. phil. Dipl.-Psych. Karin Ortner-Willnecker, ausgebildet u.a. in Integrativer Psychotherapie, Gestaltungstherapie und Methoden der Mental-, Körper- und Stimmarbeit

Anmeldung:

bis spätestens 20.04.2018

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

SINGEN MIT TRAUERNDEN

Die heilsame und befreiende Wirkung des Singens ist bekannt. Es erleichtert den Zugang zu unseren Emotionen, gleichzeitig öffnet es uns wieder mehr unserer Lebensfreude und unserer Kraft.

Jeden Dienstag lädt das erste „singende Bestattungshaus“ zum gemeinsamen Singen einfacher Lieder aus aller Welt ein. Lieder für alle, die gerade eine Phase des Trauerns durchleben, die man leicht mitsingen kann und berühren. Wohlgefühl und Entspannung stehen im Vordergrund. Es gibt keine Anforderungen an „richtiges“ Singen und Notenlesen.

Termine: Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Kosten: 12 Euro pro Abend

Leitung: Dagmar Aigner, Sängerin und Musikerin,
Gesangspädagogin, Leiterin von Singgruppen

Einstieg fortlaufend möglich, regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

RÜCKBILDUNG

Kurse für Frauen, die den Tod ihres Kindes während der Schwangerschaft oder Geburt erlebt haben. Sich wieder fühlen, spüren und wahrnehmen mit gezielten Übungen für Rücken, Beckenboden, Bauch sowie Entspannungsübungen.

Der Schwerpunkt liegt in den Gesprächen und im Austausch Gleichbetroffener.

Termine: nach Absprache

Kosten: 180 Euro für 6 x 2 Stunden

Leitung: Nicole Rinder, Geburtsvorbereiterin (GfG)[®],
AETAS-Trauerbegleiterin

TANZDIALOG MIT TRAUERNDEN

Ein Tag für Menschen, die sich im Tanzdialog mit ihrer Trauer und Freude gern einmal anders erleben: im Tanz verbunden, für sich allein, mit wechselndem Gegenüber, gebunden an Vorgaben oder frei und immer wieder im Dialog.

Im Zusammenspiel von sanfter Bewegung und Eigenwahrnehmung machen wir uns vertraut mit griechischen meditativen Tänzen. Mit einem Blick hinter die Tänze und ihre Geschichte(n) begegnen wir einer Tradition, die weit zurückreicht bis in vorchristliche Zeiten.

Schritt für Schritt erleben wir Tanz als Bindeglied zur Vergangenheit und als Weg in die eigene Mitte, Tanz als Katalysator aller Gefühle des Lebens von Freude bis Trauer. Aufgespannt zwischen diesen Polen bekommen Gefühle ihren Raum.

Termin: Samstag, 27.10.2018,
10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 60 Euro

Leitung: Barbara Schulte-Büttner,
Bewegungspädagogin

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Anmeldung: erforderlich unter
Tel. 08153-987728,
info@spielraum-tanzdialog.de
www.spielraum-tanzdialog.de

Für Menschen mit und ohne Tanzerfahrung.

TRAUERBEGLEITUNG – BASISKURS 2018

Gemeinsam mit dem renommierten Münchner Institut für Trauerpädagogik M.I.T. bietet AETAS einen Basiskurs zur qualifizierten Trauerbegleitung an.

Diese Ausbildung umfasst Selbstreflexion, psychologische Aspekte der Trauer- und Abschiedsarbeit sowie konkrete Arbeitsmethoden und praxisbezogenes Training.

Wir finden es wichtig, Menschen, die ihren Beruf und ihre Berufung in der Trauerbegleitung haben, eine professionelle Basis zu geben.

Mit unserem Angebot möchten wir vor allem Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Einrichtungen sowie Hospiz- und Selbsthilfeinitiativen ansprechen.



Münchener Institut für Trauerpädagogik
Berufspädagogische Weiterbildung,
Supervision und Beratung

Termine: Zeitraum 19.10.2018 bis 24.02.2019
Anmeldeschluss: 18.07.2018

Der folgende Aufbaukurs ist für den Zeitraum 05.04. bis 08.09.2019 geplant.

Ort: AETAS Lebens- und Trauerkultur,
Baldurstr. 39, 80638 München

Leitung: Renata Bauer-Mehren,
Karina Kopp-Breinlinger
Leitung M.I.T. -
Münchener Institut für Trauerpädagogik

www.mit-institut.de

Gerne senden wir Ihnen
nähere Informationen.

VON TRAUMA ZU TRAUER

CURRICULUM RESSOURCENORIENTIERTE FACHBERATUNG PSYCHOTRAUMATOLOGIE

AETAS kooperiert mit dem Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM). Im Rahmen seiner Fachakademie bietet das THZM regelmäßig Weiterbildungen im Bereich Traumafachberatung an.

Sie haben mit dem Curriculum „Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung (DeGPT/BAG-TP)“ die Möglichkeit, spezifische Kompetenzen zu erwerben, um Menschen nach hoch belastenden Lebenserfahrungen professionell zu beraten und zu begleiten.

Neben Grundlagenkenntnissen in Neuropsychologie und Stressverarbeitung werden praxisnah hilfreiche Möglichkeiten der Gesprächsführung und bewährte Interventionen vermittelt und erprobt. Neben dem Wissenserwerb stellt die konkrete Anwendung des Gelernten unter Supervision den zweiten Schwerpunkt des Curriculums dar.

Ort: Trauma Hilfe Zentrum München e.V.,
Horemansstr. 8, Rgb., 80636 München

089 - 120 279 00

Für nähere Informationen www.thzm.de oder im persönlichen Gespräch.



Das Curriculum ist anerkannt von der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) und der Bundesarbeitsgemeinschaft Traumapädagogik (BAG-TP).



IHRE HILFE KOMMT AN!

HELFEN, DAMIT KLEINE SEELEN GESUND BLEIBEN

WWW.AETAS-KINDERSTIFTUNG.DE

KINDERKRISENINTERVENTION - UNSER ZIEL

Kinder, die einem dramatischen Erlebnis ausgesetzt sind, brauchen neben der wichtigen Akutbetreuung in der Notsituation eine weiterführende professionelle Hilfe, um die Gefahr einer psychischen Erkrankung zu vermindern. Unsere KinderKrisenIntervention nach APSN® umfasst Maßnahmen zur Stabilisierung, Unterstützung zur Bewältigung und Traumaverarbeitung – **damit aus Trauer kein Trauma wird.**

WANN KANN MAN SICH AN UNS WENDEN?

Wenn ein Kind oder eine Gruppe von Kindern von einem belastenden Lebensereignis betroffen ist:

- Tod, bevorstehender Tod oder lebensbedrohliche Erkrankung einer nahestehenden Person
- Suizid einer nahestehenden Person
- Augenzeuge einer Gewalttat oder eines schweren Unfalls
- Sonstige existenziell bedrohliche Umstände

Die Arbeit der AETAS Kinderstiftung ist spendenfinanziert und für die Familien kostenlos.

AETAS Kinderstiftung Spendenkonto: IBAN DE85 7002 0270 0015 3573 00

Termin:

Informationsveranstaltung

Mittwoch, 20.06.2018, 19.00 Uhr

Referent:

**Simon Finkeldei,
stellvertretender fachlicher
Leiter der AETAS Kinderstiftung**

Wir bitten um Anmeldung.

APRIL 2018

- 17. und 24. Exerzitien im Alltag Seite 6
- 17. Trauersprechstunde Seite 16
- 17. Trauergruppe Seite 17
- 25. Testamentsgestaltung Seite 12

MAI

- 01., 08., 15. Exerzitien im Alltag Seite 6
- 04. bis 06. Begleitung von Trauernden Seite 22
- 05. Eine Urne filzen Seite 1
- 12. Einführung in kreatives Schreiben Seite 4
- 15. Trauersprechstunde Seite 17
- 15. Trauergruppe Seite 16
- 16. Zivilcourage lernen Seite 3
- 18. Grabmalgestaltung Seite 13

JUNI

- 03. „Mitten im Leben“ Seite 20
- 04. Vortrag - Sterbegleitung zu Hause Seite 18
- 06. Richtig Erben und Vererben Seite 14
- 07. Blumenkurs - Kräuteraromen Seite 7
- 11. Bestattungsvorsorge Seite 13
- 12. Trauersprechstunde Seite 16
- 12. Trauergruppe Seite 17
- 20. Vorsorge für Krankheit, Unfall und Alter Seite 14
- 20. Information AETAS Kinderstiftung Seite 29

JULI

- 05. Lernen Sie unser Haus kennen! Seite 15
- 10. Trauersprechstunde Seite 16
- 10. Trauergruppe Seite 17
- 12. und 21. Wandern auf dem Jakobsweg Seite 10
- 15. „Mitten im Leben“ Seite 20

AUGUST 2018

- 04. Bergwanderung Seite 19
- 14. Trauersprechstunde Seite 16
- 14. Trauergruppe Seite 17

SEPTEMBER

- 01. Bergwanderung Seite 19
- 13. Blumenkurs - Farbenfroher Herbst Seite 7
- 16. „Mitten im Leben“ Seite 20
- 18. Trauersprechstunde Seite 16
- 18. Trauergruppe Seite 17
- 21. Grabmalgestaltung Seite 13

OKTOBER

- 06. und 07. Ausstellung - Wegweiser der Trauer Seite 2
- 06. Bergwanderung Seite 19
- 19. Lyrik-Rezitation Seite 9
- ab 19. Trauerbegleitung - Basiskurs Seite 26
- 23. Trauersprechstunde Seite 16
- 23. Trauergruppe Seite 17
- 27. Tanzdialog mit Trauernden Seite 25

NOVEMBER

- 12. Bestattungsvorsorge Seite 13
- 19. und 26. Expressives Schreiben Seite 5
- 20. Trauersprechstunde Seite 16
- 20. Trauergruppe Seite 17

DEZEMBER

- 3. Expressives Schreiben Seite 5
- 11. Trauersprechstunde Seite 16
- 11. Trauergruppe Seite 17
- 13. Blumenkurs - Weihnachtliche Kränze ... Seite 7
- 13. Lesung Seite 9
- 16. „Mitten im Leben“ Seite 20

JANUAR 2019

- 08. Trauersprechstunde Seite 16
- 08. Trauergruppe Seite 17

FEBRUAR 2019

- 05. Trauersprechstunde Seite 16
- 05. Trauergruppe Seite 17
- 17. „Mitten im Leben“ Seite 20

MÄRZ

- 05. Trauersprechstunde Seite 16
- 05. Trauergruppe Seite 17
- 14. Blumenkurs - Frühlingsgrüße Seite 7
- 18. Bestattungsvorsorge Seite 13

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- Singen mit Trauernden Seite 24
- Qigong Seite 11
- Fazien Flow Training Seite 8
- Yoga Seite 11
- Lebensrunde für Trauernde Seite 21
- Lebensrunde - für trauernde Eltern Seite 21
- Aktivitätenrunde für Trauernde Seite 20

**Die Veranstaltungen finden in der Baldurstraße 39 im Rückgebäude statt, soweit nicht anders angegeben.
Anmeldungen bitte Mo. - Fr. 8.30 - 17.30 Uhr per Telefon: 089 - 159 27 60 oder Email: info@aetas.de.**



Mit der Anstecknadel „ErinnerungsHerz“ setzen Sie ein Zeichen für Ihre Verstorbenen und für eine gelebte Trauerkultur!

**Wir von AETAS Lebens- und Trauerkultur gehen neue Wege in der Bestattungskultur
und setzen uns ein für einen offenen Umgang mit Tod und Trauer.**

Mit dem Kauf Ihres ErinnerungsHerz unterstützen Sie die Arbeit der AETAS Kinderstiftung – KinderKrisenIntervention.

Erhältlich unter www.aetas.de



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

BALDURSTRASSE 39 • 80638 MÜNCHEN • 089 - 15 92 76-0 • INFO@AETAS.DE • WWW.AETAS.DE