

WEGBEGLEITER-PROGRAMM  
APRIL 2019 - MÄRZ 2020



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.

## 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 unter Integration des Nervensystems 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**  
**24.04. bis 05.06.2019 (nicht der 22.05.)**  
**06.11. bis 11.12.2019**

**Samstag, 14.00 – 19.00 Uhr**  
**04.05. / 13.07. / 16.11.2019 /**  
**25.01. / 14.03.2020**

**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](http://www.faszien-flow-training.de)**

**Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**

## EINFÜHRUNG IN BIOGRAFISCHES UND KREATIVES SCHREIBEN

An drei voneinander unabhängigen Vormittagen lernen Sie einige Methoden aus dem Biografischen und Kreativen Schreiben kennen. Wir vertrauen uns der Leichtigkeit unserer Schreibhand an und lassen die anregende, heilsame Kraft des gemeinsamen Schreibens auf uns wirken. Anhand geführter Impulse nehmen wir unterschiedliche Themenbereiche in den Blick. Achtsames Vorlesen (natürlich nur freiwillig) und Hören der verfassten Texte im geschützten Rahmen bringen vertieftes Selbstverständnis und Verbundenheit mit sich.

Vergessen Sie einschüchternde Schreiberfahrungen! Der innere Zensor wird ausgeschaltet und Sie erfahren sich neu. Hier treffen Schreibversierte auf solche, die sich für schreibunfähig halten. Die Runde folgt klaren Regeln. So gibt es kein „Thema verfehlt“; Bewertung und Deutung der Texte sind tabu. Logik und Textaufbau sind nicht gefragt; dagegen eher das assoziative Schreiben aus dem Unterbewussten. Trauer findet in den Texten vielfältig Ausdruck. Sie erfährt Widerhall im Gehör der Gruppe. Bei regelmäßiger Praxis kann Schreiben zum hoch wirksamen Mittel der Selbstfürsorge werden. Es besteht eine monatlich fortlaufende Schreibgruppe mit der Möglichkeit des Quereinstiegs.

**Bitte mitbringen: Heft, Stift und Schreibbereitschaft**

### Termine:

**Samstags, 10.00 – 13.00 Uhr**

**06.04.2019**

***Sanftmütig kommt dein König.  
Sich österlich einstimmen.***

**09.11.2019:**

***Innerlichwerden und Traumerleben.  
Dem Seelenmonat November  
begegnen.***

**07.03.2020:**

***Elfchen, Schneeball, Reim und Tanka ...  
Kurz-, Rund- und Gruppengedichte.***

### Kosten:

**20 Euro pro Vormittag**

### Leitung:

**Heike Forster, Dipl. Soz. Päd. (FH),  
Familientherapeutin, M.A. für  
Biografisch. u. Kreatives Schreiben**

### Anmeldung:

**Bis spätestens 1 Woche vorher**

### Teilnehmerzahl:

**Kleingruppe ab 4 Personen**

## BLUMENKURSE

### KRÄUTERDÜFTE FÜR IHR ZUHAUSE

Holen Sie sich mit selbstgestalteten Kränzen und Sträußen die Vielfältigkeit der Kräuterdüfte zu Ihnen nach Hause. Deutsche Freilandrosen runden Ihr Arrangement perfekt ab.

### HERBSTLICHE KRÄNZE UND GIRLANDEN

Knallige Herbstfarben, verarbeitet in gebundenen Kränzen und Girlanden, bringen die Farbenvielfalt des Spätsommers in Ihr Zuhause. Ein schöner und individueller Blickfang für Tür oder Tisch.

### WEIHNACHTLICHE KRÄNZE

Die von Ihnen gewundenen Kränze aus verschiedenen Materialien begleiten Sie durch den Winter. Mit winterlichen Beeren und Zapfen gestalten Sie einen Kranz für sich zu Hause oder für das Familiengrab.

### DER FRÜHLING STEHT VOR DER TÜR

Mit den ersten Frühlingsblumen sagen wir dem Winter ade. Erfreuen Sie sich an Tulpen, Traubenhyazinthen in schönen, gepflanzten Körben oder Kränzen. Ihre Arrangements können Sie nach Belieben mit Moos oder Zweigen schmücken.

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

#### Termine:

Kräuterdüfte

Donnerstag, 06.06.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Herbstliche Kränze

Donnerstag, 12.09.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

AETAS, Baldurstr. 39, München

#### Termine:

Weihnachtliche Kränze

Donnerstag, 12.12.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Frühling steht vor der Tür

Donnerstag, 12.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

Blumen Brandl, Ungererstr. 141, München

#### Kosten:

8 Euro pro Abend, zzgl. Materialkosten

## EINE URNE FILZEN – FILZKUNST FÜR DEN ABSCHIED

Beim Auslegen der Wolle, beim Wässern, Reiben und Walken finden Gedanken und Gefühle eine Form. So entsteht eine schützende, wärmende Hülle. Unter den eigenen Händen wird daraus ein Gefäß - robust und weich zugleich – für die Urne eines geliebten Verstorbenen oder eines Menschen, der auf dem Weg ist, Abschied zu nehmen. Oder auch als ein Aufbewahrungsort im Alltag, womit sich jemand sichtbar, greifbar mit letzten Dingen auseinandersetzen kann.

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

---

## QIGONG UND 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 stabil hält. Übungen, die die Wirbelsäule stärken und ihre Beweglichkeit fördern sowie Spannungen lösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen!*

**Termin:** Samstag, 28.09.2019,  
10.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 190 Euro,  
ab 3 TeilnehmerInnen 160 Euro,  
inkl. Material

**Leitung:** Trine Pesch, Textilkünstlerin  
[www.trinepesch.de](http://www.trinepesch.de)

**Anmeldung:** bis spätestens 23.09.2019

**Teilnehmerzahl:**  
mind. 2 bis max. 6 Personen

---

**Termine:** Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr  
17.09. – 22.10.2019, 6 Abende

**Kosten:** 70 Euro

**Leitung:** Annette Krehl, Qigong-Lehrerin

**Mindestteilnehmerzahl:** 4 Personen

## QIGONG UND MEDITATION

Entschleunigung und Entspannung sind heutzutage wertvolle Ressourcen, die häufig alleine schwer zu erkunden sind. Es werden Bewegungen in achtsamer Langsamkeit und stille Übungen, die aus der Vorstellung wirken, geübt und erfahren. Meditation und Qigong ist sehr vielfältig und birgt viele Schätze.

**Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen!**

---

## 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 Yogamatte mitbringen!**

**Termine:** Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr  
19.03. – 16.04.2019, 5 Abende  
21.01. – 18.02.2020, 5 Abende

**Kosten:** 60 Euro, 5 Abende

**Leitung:** Annette Krehl, Qigong-Lehrerin

**Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**

---

**Termine:** Montag, 19.00 – 20.30 Uhr,  
nicht in den Schulferien

**01.04. bis 22.07.2019 – 13 Abende**  
**16.09. bis 16.12.2019 – 13 Abende**  
**13.01. bis 23.03.2020 – 10 Abende**

**Kosten:** 195 Euro, 13 Abende  
150 Euro, 10 Abende

**Leitung:** Alexander Georgiadis, Heilpraktiker

**Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**

## 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.

### **Sonntag, 07.07.2019**

Auf dem Jakobsweg von Bichl über Benediktbeuern nach Kochel am See, ca. 10 Km; Schwierigkeitsgrad: leicht

### **Samstag, 20.07.2019**

Auf dem Jakobsweg von Bernried am Starnberger See über Jenhausen nach Weilheim, ca. 22 Km, Schwierigkeitsgrad: mittel

### **Sonntag, 06.10. 2019**

Von Iffeldorf aus rund um den Großen Ostersee, ca. 10 Km; Schwierigkeitsgrad: leicht

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

**Leitung:** Karol Michalski, Theologe

**Anmeldung:** bis spätestens 01.06.2019

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich.**

## WANDERWOCHE

Nach der Bahnfahrt geht es ca. 17 Km auf dem Jakobsweg von Hohenpeißenberg über die Ammerschlucht nach Wildsteig (bei schlechtem Wetter gibt es eine alternative Strecke). Dort bleiben wir zwei Nächte.  
Am Samstag führt uns der Weg zur Wieskirche (ca.10 Km).

Morgens und abends wie auch unterwegs begleite ich Sie mit meditativem Programm und persönlichen Gesprächen.  
Am Sonntag erfolgen die Wanderung und die Heimfahrt zurück.

Die Wanderstrecken können je nach der Wetterlage verändert werden. Schwierigkeitsgrad der Wanderwege: mittel

**Termin:** Freitag, 11.10. bis Sonntag 13.10.2019

**Kosten:** 150 Euro, zzgl. Fahrt und Unterkunft im Landhotel Kirchberger in Wildsteig (2 Übernachtungen im DZ als Einzelnutzung mit Halbpension 198 Euro)

**Leitung:** Karol Michalski, Theologe

**Anmeldung:** bis spätestens 23.04.2019

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Genauere Information und verbindliche Anmeldungen:**  
0163.428 0152 oder:  
k.michalski@ihre-persoenliche-seelsorge.de

## DIE HEILSAME KRAFT DER POESIE - EINE POETISCHE KLANGREISE

Über die Schönheit und die Mystik der Poesie gelingt es uns Menschen seit jeher, mit einer Kraft in Verbindung zu treten, deren heilsame Wurzeln tief in uns liegen.

In einer liebevollen Zeremonie aus Poesie und Klang wollen wir uns gemeinsam dieser Kraft zuwenden. Behutsam lassen wir dazu unsere Gefühle und Worte der Trauer zum Ausdruck gelangen.

Und wir erleben, wie die eigenen Worte sich im Verlauf unserer poetischen Klangreise sanft zu einer gemeinsamen Poesie der Trauer, aber auch der Kraft und der Schönheit, miteinander verbinden.

Begleitet vom wunderbaren Klang der Stimme von **Roxana Föll** und von Gedichten, gesprochen von **Johannes Falkenberg**.

Unser Kreis beginnt in Stille und endet in Stille.

**Termine:** **Donnerstag, 17.10.2019,  
19.00 - 21.00 Uhr**

**Kosten:** **20 Euro**

**Leitung:** **Roxana Elena Föll,  
Musiktherapeutin MA,  
Psychotherapie HPrG.  
[www.Evolutionyou.de](http://www.Evolutionyou.de)**

**Johannes Falkenberg,  
Spiritueller Begleiter  
[www.Johannes-Falkenberg.com](http://www.Johannes-Falkenberg.com)**

**Anmeldung:** **bis 10.10.2019**

**Teilnehmerzahl:** **max. 15 Personen**

## 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:

**Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr**  
**05.06. / 30.10.2019 / 18.03.2020**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Wir bitten um Anmeldung.**

---

## 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, 08.05.2019,**  
**17.30 Uhr – 19.00 Uhr**

### Kosten:

**10 Euro. Wir bitten um Anmeldung**

### Referentin:

**Katharina Mirz, Fachanwältin für Familien- und Erbrecht**

## 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 Nachlasses 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, 22.05.2019,  
17.30 – 19.00 Uhr

Vorsorge für Krankheit,  
Unfall und Alter  
Mittwoch, 26.06.2019,  
17.30 – 19.00 Uhr

**Kosten:** jeweils 10 Euro

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

**Wir bitten um Anmeldung.**

## „DAS LETZTE FEST“

### FÜHRUNG DURCH EIN BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

AETAS Lebens- und Trauerkultur hat in München für die Kultur der Bestattung und der Trauerbegleitung viele Anstöße gegeben: AETAS 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 Münchner Volkshochschule laden wir Sie ein, unser Haus kennen zu lernen.

---

## HOSPIZDIENST DASEIN E.V.

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

*Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.*

<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 09.04.2019, 17.00 – 18.30 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>5 Euro</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>bis 08.04.2019 089.48006-6868 (Kursnr. I122485) oder <a href="http://www.mvhs.de">www.mvhs.de</a></b>
<b>Referent:</b>	<b>Florian Rauch, Bestatter, Geschäftsführer AETAS Lebens- und Trauerkultur</b>

---

<b>Termine:</b>	<b>Mittwoch, ab 19.00 Uhr 22.05. / 11.09. / 04.12.2019 / 19.02.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>DaSein e.V., Karlstr. 56-58, 80333 München, 089.12470514-0</b>

## DIE ARCHE E.V.

### **Trauergruppe**

für Menschen, die jemand durch einen Suizid verloren haben. Der Tod eines nahestehenden Menschen löst unterschiedliche und oft sehr schmerzliche Gefühle und Fragen aus. Wenn aber der Tod nicht nur unerwartet, sondern absichtlich erfolgt, dann trifft das die Hinterbliebenen Partner, Eltern, Kinder, Geschwister oder Freunde mit ganz besonderer Wucht. Wie bei keiner anderen Todesursache stellt sich beim Suizid die Frage nach dem Warum, außerdem werden bei den Hinterbliebenen nicht selten quälende Schuld- und Schamgefühle, massive Selbstzweifel und manchmal auch Suizidgedanken ausgelöst. Die Trauergruppe kann bei der Bewältigung des Verlustes helfen und Sie unterstützen, die schmerzliche Situation besser anzunehmen. Sie kann Mut machen und bei der Neuorientierung begleiten. Die Trauergruppe wird von einer Trauerbegleiterin geleitet. Vor der Anmeldung zur Trauergruppe empfehlen wir ein Einzelgespräch in der Arche e.V. und/oder den Besuch des Vortrags.

### **Vortrag**

Jeweils ca. 2 Wochen vor Beginn der Trauergruppe findet in den Räumen der Arche e.V. ein kostenloser Vortrag statt. In diesem Vortrag können Sie etwas über die Hintergründe von Suizidalität und über Trauerprozesse nach einem Suizid erfahren. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die Leiterin der Trauergruppe kennenzulernen.

**Termine:** Donnerstag, 19.30 – 21.30 Uhr,  
jeweils 10 Abende

- 1. Trauergruppe/Beginn am 24.10.2019**
- 2. Trauergruppe/Beginn am 12.03.2020**

**Vor der Anmeldung empfehlen wir ein Einzelgespräch in der Arche e.V. und/oder den Besuch des Vortrags.**

**Kosten:** 160 Euro

- Termine:**
- 1. Vortrag am 10.10.2019, 19.30 Uhr**
  - 2. Vortrag am 20.02.2020, 19.30 Uhr**

**Ort/  
Anmeldung:** DIE ARCHE e.V.,  
Saarstr. 5, 80797 München,  
089.334041, [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)

## CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN E.V. (CHV)

Offene Führungen im Christophorus-Haus

*Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.*

---

**Termine:** 16.07 / 22.10.2019, 10.00 Uhr  
06.05. / 02.09.2019, 15.00 Uhr  
20.11.2019, 16.00 Uhr

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

---

## 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. Sie erhalten praktische Tipps von der Auswahl eines geeigneten Grabplatzes über den Abbau der Gesteine bis zur Anordnung der Inschrift. 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  
17.05. / 18.10.2019

**Referent:** Markus Knittel, Steinmetz- und  
Steinbildhauermeister

**Wir bitten um Anmeldung.**

## 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, 09.30 – 10.30 Uhr  
und 11.30 – 12.30 Uhr  
oder nach Vereinbarung**

**09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 11.06. /  
25.06. / 09.07. / 20.08. / 10.09. / 24.09. /  
08.10. / 22.10. / 12.11. / 10.12.2019  
07.01. / 21.01. / 11.02. / 25.02. / 10.03. /  
24.03.2020**

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

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

*„Alles verändert sich mit dem, der neben mir ist oder neben mir fehlt.“ Sylke-Maria Pohl*

## 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, 15.00 – 17.00 Uhr**

**09.04 / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 11.06. /  
25.06. / 09.07. / 20.08. / 10.09. / 24.09. /  
08.10. / 22.10. / 12.11. / 10.12.2019  
07.01. / 21.01. / 11.02. / 25.02. / 10.03. /  
24.03.2020**

### Kosten:

**15 Euro pro Termin**

### Leitung:

**Annette Glorian  
Logotherapeutin DGLE,  
Trauerbegleiterin**

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

## EIN RATGEBER ZUR STERBEBEGLEITUNG FÜR ANGEHÖRIGE

### „ICH LASS DICH NICHT ALLEIN IM STERBEN“

Gerade wenn sie mit dem Sterben eines nahen Angehörigen konfrontiert sind, fühlen sich viele Menschen überfordert und hilflos.

In ihrem umfassenden Ratgeber zur Sterbebegleitung geben der bekannte Sterbeforscher **Bernard Jakoby** und die erfahrene Hospizleiterin **Marie-Luise Nieberle** konkrete Hilfestellung und viele praktische Hinweise, wie Angehörige einfühlsam einen Sterbenden begleiten können.

Durch viele Beispiele aus der täglichen Praxis der Hospizarbeit erfahren wir von den Nöten und Ängsten der Sterbenden und was wirklich wichtig ist, um die Berührungsscheu zu überwinden.

Und immer wieder zeigt sich: Wer einen Sterbenden begleitet, gewinnt eine ganz neue Sicht auf das eigene Leben.

**Termin:**

**Donnerstag, 11.04.2019, 19.00 Uhr**

**Kosten:**

**Eintritt frei**

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



***Dieser berührende Ratgeber gibt Halt und Kraft in der schweren Zeit des Abschieds und nimmt den Menschen die Angst vor dem Tod.***

# Würdevoll Abschied nehmen



**Bernard Jakoby** gilt heute als der bekannteste Experte für Sterbeforschung. Er schrieb zahlreiche Bücher und hält regelmäßig Vorträge und Seminare im gesamten deutschsprachigen Raum. [www.sterbeforschung.de](http://www.sterbeforschung.de)

Bernard Jakoby erklärt alles Wichtige, was man heute über den Sterbeprozess weiß. So beispielsweise, dass der Hörsinn als letztes den Menschen verlässt, Sterbende daher hören, was man sagt, auch wenn sie scheinbar schon weggetreten sind. Das eröffnet Möglichkeiten der Versöhnung, die auch das Leben der Verbliebenen leichter machen.



**Marie-Luise Nieberle** ist als Krankenschwester und Pflegedienstleiterin seit fast 25 Jahren in der ambulanten Hospiz- und Palliativarbeit tätig, als Trauerbegleiterin, Supervisorin und seit 2016 als Hospizleiterin in Illertissen.

Marie-Luise Nieberle weiß durch 25 Jahre Hospizerfahrung, was man tun kann, um den Abschied liebevoll und würdevoll zu gestalten und erzählt berührende Geschichten vom Übergang der Menschen in eine andere Dimension.

## DIE GRASBEISSERBANDE

**Karsten Stanberger** ist mit seiner Frau Susen Stanberger Autor des Buches „Die Grasbeißerbande – Das Sterben wieder ins Leben holen“. Gemeinsam sammelten sie von lebensverkürzt erkrankten Kindern Fragen, die diese Kinder zu ihrem eigenen Sterben und ihrem eigenen Tod haben.

Entstanden ist eine einmalige Sammlung von außergewöhnlichen und inspirierenden Fragen. Sie haben die Kraft, unsere Perspektive auf das Leben, aber auch auf den Tod, dauerhaft zu verändern.

Wie man als Eltern von zwei kleinen Kindern auf die Idee kommt, Fragen zu sammeln, die sich lebensverkürzt erkrankte Kinder zu ihrem Sterben und Tod stellen und was sie dabei alles Spannendes und Nachdenkliches erlebt haben, davon wird bei AETAS an diesem Abend berichtet.

**Termin:** Donnerstag, 16.05.2018, 19.00 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei.

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

**Referent:** Karsten Stanberger, Autor  
[www.grasbeisserbande.de](http://www.grasbeisserbande.de)

Die Grasbeißerbande  
DAS STERBEN WIEDER INS LEBEN HOLEN



## 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.

### **Touren mit Hütteneinkehr, je nach Jahreszeit und Witterung (reine Gehzeit 3 – 4 1/2 Std.):**

- Bahnhof Unterammergau zum Hörnle nach Bad Kohlgrub (650 hm)
- Parkplatz Birkenstein über die Hubertushütte zum Breitenstein (769 hm)
- Bahnhof Kleis über den Barmsee zu den Buckelwiesen (kaum hm, Bademöglichkeit)
- Waitzingeralm über den Pfanngraben (Gumpen) zum Rotwandhaus (737 hm)
- Parkplatz am Eingang ins Trockenbachtal zum Trainsjoch über die Trockenbachalm (868 hm)
- Bahnhof Schliersee über die Neureuth zum Tegernsee (610 hm)

### **Termine:**

**Jeden letzten Sonntag im Monat von Mai bis Oktober 2019**

**26.05. / 30.06. / 28.07. / 25.08. / 29.09. / 27.10.**

### **Kosten:**

**je 30 Euro zzgl. Fahrtkosten ab Hauptbahnhof München**

### **Leitung:**

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

**Genauere Information und verbindliche Anmeldung bis 5 Tage vor der jeweiligen Tour:  
0170.4466026 oder  
info@wegbegleitung-muenchen.com**

## DER LETZTE HILFE KURS

### EINANDER BEISTEHEN AM ENDE DES LEBENS

Das Sterben einer nahestehenden Person macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen und damit auch das Zutrauen, als Mensch und als Gesellschaft Sterbenden beistehen zu können.

Das Sterben ist immer mehr in die Hände von Fachkräften und Institutionen übergegangen. Sterbebegleitung ist aber keine Expertenwissenschaft, die gänzlich Institutionen überlassen werden muss. Sie ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich und nötig: denn die meisten Menschen möchten zuhause sterben, begleitet von vertrauten Menschen.

In dem ‚Letzte Hilfe Kurs‘ lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und möchten ermutigen, sich den Menschen am Ende ihres Lebens und im Sterben zuzuwenden.

- Termin:** Donnerstag, 09.05.2019  
18.00 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 8 Euro
- Leitung:** Katarina Theissing, Altenpflegerin,  
Palliativfachkraft,  
MAS Palliative Care
- Teilnehmer:** max. 20 Personen
- Anmeldung:** telefonisch erforderlich  
beim Christophorus Hospiz Institut  
für Bildung und Begegnung:  
089.130787-40
- Ort:** AETAS Lebens- und Trauerkultur,  
Baldurstr. 39, 80638 München

*Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.*

## LEBENSFREUDETAG - SINGEN UND TANZEN

Mit Achtsamkeit und Getragen Sein in der Gruppe erfahren wir einen Tag, der uns stärkt und Kraft gibt. Im geschützten Rahmen lassen wir den Atem fließen, die Stimme schwingen und den Körper in Bewegung kommen. Dabei aktivieren wir natürlich und einfach Selbstheilungskräfte und eigene Ressourcen, freie Tänze und Lieder wechseln sich ab und ergänzen sich spielerisch zu einem lebendigen Erleben.

Ohne jegliche Vorkenntnisse kommen wir in Kontakt mit eigener Kraft und Freude.

Der Kurs richtet sich ausdrücklich auch an „NichtsängerInnen“ und „NichttänzerInnen“, geeignet für alle, die sich nach längeren belastenden Phasen positive Impulse geben möchten.

**Katja Niederhofer** und **Martina Rosenberger** leiten zusammen seit fünf Jahren Wohlfühltag und Seminare für Hospizhelfer.

***Bitte eine Decke, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen.***

**Termin:** Samstag, 12.10.2019,  
10.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** 55 Euro

**Leitung:** Katja Niederhofer,  
zertifizierte Integral Yoga® Lehrerin,  
Tanzpädagogin für Heilende Kräfte  
im Tanz®

Martina Rosenberger,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Trauerpädagogin,  
Singleleiterin für Heilsames Singen  
und Liedermacherin

**Anmeldung:** erforderlich unter  
08282.81868,  
08282.9953161 (Wochenende)  
www.singlebendig.de  
singlebendig@t-online.de

## TANZDIALOG MIT TRAUERNDEN

### TAGESEMINAR

In einer behaglichen Atmosphäre zum Tanzdialog zusammenkommen, um sich einmal anders zu erleben: im Kreis verbunden, für sich allein, im Spiel mit Bewegung und Wahrnehmung, gebunden an Vorgaben oder frei und immer wieder im Dialog.

Schritt für Schritt machen wir uns vertraut mit leichten Tänzen verschiedener Herkunft, vornehmlich aus Griechenland, dem „Land des Lichts“. Dabei begegnen wir einer Tradition, die weit zurückreicht bis in vorchristliche Zeiten. Wir erleben Tanz als Bindeglied zur Vergangenheit und als Katalysator aller Gefühle des Lebens von Freude bis Trauer.

**Termin:** 3 Samstage, auch einzeln buchbar  
06.04. / 09.11.2019 / 11.01.2020,  
10.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 3 Samstage 200 Euro /  
1 Samstag 80 Euro

**Leitung:** Barbara Schulte-Büttner,  
Bewegungspädagogin

**Anmeldung:** erforderlich unter  
08153.987728,  
info@spielraum-tanzdialog.de  
www.spielraum-tanzdialog.de

*Für Betroffene mit und ohne Tanzerfahrung.*

## 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)<sup>®</sup>,  
AETAS-Trauerbegleiterin

## LEBENSRUNDE FÜR TRAUERENDE

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 TRAUERENDE 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.**

## 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](http://www.aetas.de/unsere-trauerangebote)

---

## „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, 14.04. / 16.06. / 15.09. / 17.11. / 15.12.2019 / 16.02.2020

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

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

## TRAUERBEGLEITUNG – BASISKURS 2019

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.



Münchner Institut für Trauerpädagogik  
Berufsspezifische Weiterbildung,  
Supervision und Beratung

**Termine:** Zeitraum 18.10.2019 bis 23.02.2020  
Anmeldeschluss: 15.07.2019

**Der folgende Aufbaukurs ist für den Zeitraum 03.04. bis 26.07.2020 geplant.**

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

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

[www.mit-institut.de](http://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](http://www.thzm.de) oder im persönlichen Gespräch.**



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



**-PATE!**

**KLEINE SEELEN STÄRKEN**

**[WWW.AETAS-KINDERSTIFTUNG.DE](http://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

### Informationsveranstaltung

**Termin:** Donnerstag, 11.07.2019, 19.00 Uhr

**Referent:**

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

**Wir bitten um Anmeldung.**



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

**AETAS Kinderstiftung Spendenkonto: IBAN DE85 7002 0270 0015 3573 00**

## APRIL 2019

06.	Kreatives Schreiben .....	Seite 2
06.	Tanzdialog mit Trauernden .....	Seite 22
09.	Das Letzte Fest- Führung (MVHS) .....	Seite 11
09.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
09.	Trauergruppe .....	Seite 15
11.	Buchvorstellung - „Ich lass dich nicht allein im Sterben“ ....	Seite 16
14.	„Mitten im Leben“ .....	Seite 25
23.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
23.	Trauergruppe .....	Seite 15

## MAI

04.	Faszien Flow Training .....	Seite 1
07.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
07.	Trauergruppe .....	Seite 15
08.	Testamentgestaltung .....	Seite 9
09.	„Der Letzte Hilfe Kurs“ .....	Seite 20
16.	Buchvorstellung - „Die Grasbeißerbande“	Seite 18
17.	Grabmalgestaltung .....	Seite 13
21.	Trauersprechstunde .....	Seite 14

21.	Trauergruppe .....	Seite 15
22.	Richtig Erben und Vererben .....	Seite 10
26.	Bergwanderung .....	Seite 19

## JUNI

05.	Bestattungsvorsorge .....	Seite 9
06.	Blumenkurs „Kräuterdüfte“ .....	Seite 3
11.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
11.	Trauergruppe .....	Seite 15
16.	„Mitten im Leben“ .....	Seite 25
25.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
25.	Trauergruppe .....	Seite 15
26.	Vorsorge für Krankheit, Unfall und Alter	Seite 10
30.	Bergwanderung .....	Seite 19

## JULI

07.	Wandern auf dem Jakobsweg .....	Seite 6
09.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
09.	Trauergruppe .....	Seite 15
11.	Information AETAS Kinderstiftung .....	Seite 29
13.	Faszien Flow Training .....	Seite 1
20.	Wandern auf dem Jakobsweg .....	Seite 6
28.	Bergwanderung .....	Seite 19

## AUGUST

- 20. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 20. Trauergruppe ..... Seite 15
- 25. Bergwanderung ..... Seite 19

## SEPTEMBER

- 10. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 10. Trauergruppe ..... Seite 15
- 12. Blumenkurs „Herbstliche Kränze“ ..... Seite 3
- 15. „Mitten im Leben“ ..... Seite 25
- 24. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 24. Trauergruppe ..... Seite 15
- 28. Urne filzen ..... Seite 4
- 29. Bergwanderung ..... Seite 19

## OKTOBER

- 06. Wandern auf dem Jakobsweg ..... Seite 6
- 08. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 08. Trauergruppe ..... Seite 15
- 11. - 13. Wanderwochenende ..... Seite 7
- 12. Lebensfreudetag ..... Seite 21

- 17. Poetische Klangreise ..... Seite 8
- 18. Grabmalgestaltung ..... Seite 13
- 22. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 22. Trauergruppe ..... Seite 15
- 27. Bergwanderung ..... Seite 19
- 30. Bestattungsvorsorge ..... Seite 9

## NOVEMBER

- 09. Tanzdialog mit Trauernden ..... Seite 22
- 09. Kreatives Schreiben ..... Seite 2
- 12. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 12. Trauergruppe ..... Seite 15
- 16. Faszien Flow Training ..... Seite 1
- 17. „Mitten im Leben“ ..... Seite 25

## DEZEMBER

- 10. Trauersprechstunde ..... Seite 14
- 10. Trauergruppe ..... Seite 15
- 12. Blumenkurs „Weihnachtliche Kränze“ ... Seite 3
- 15. „Mitten im Leben“ ..... Seite 25

## JANUAR 2020

07.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
07.	Trauergruppe .....	Seite 15
11.	Tanzdialog mit Trauernden .....	Seite 22
21.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
21.	Trauergruppe .....	Seite 15
25.	Faszien Flow Training .....	Seite 1

## FEBRUAR

11.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
11.	Trauergruppe .....	Seite 15
16.	„Mitten im Leben“ .....	Seite 25
25.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
25.	Trauergruppe .....	Seite 15

## MÄRZ

07.	Kreatives Schreiben .....	Seite 2
10.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
10.	Trauergruppe .....	Seite 15
12.	Blumenkurs „Der Frühling“ .....	Seite 3
14.	Faszien Flow Training .....	Seite 1
18.	Bestattungsvorsorge .....	Seite 8
24.	Trauersprechstunde .....	Seite 14
24.	Trauergruppe .....	Seite 15

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Singen mit Trauernden .....	Seite 23
Qigong .....	Seite 4, 5
Faszien Flow Training .....	Seite 1
Yoga .....	Seite 11
Lebensrunde für Trauernde .....	Seite 24
Lebensrunde - für trauernde Eltern .....	Seite 24
Aktivitätenrunde für Trauernde .....	Seite 25

**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](mailto:info@aetas.de).**



*Trauer ist Liebe*

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

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

**Erhältlich unter [www.aetas.de](http://www.aetas.de)**



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

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