WEGBEGLEITER-PROGRAMM
APRIL 2017 - MÄRZ 2018

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.

„ENDLICH LEBEN, WIE GEHT DAS?“

Im Rahmen der Wiederaufnahme von „don‘t forget to die“ findet als Zusatzveranstaltung des Hospizdienst DaSein e. V. in München ein Gesprächsabend zum Thema „Bewusstwerdung für Endlichkeit“ statt.

Zum Inhalt des Abends: Leben und Sterben gehören zusammen - wie der Fluss zum Meer gehört, in das er fließt. Eine natürliche Selbstverständlichkeit. Aber die Gewissheit, dass unser Leben unweigerlich mit dem Sterben in den Tod übergeht, wird oft lange verdrängt. Dabei kann es heilsam wirken, den Prozess des Vergehens in das aktive Leben zu integrieren.

Was kann ich tun, um Ungelöstes in meinem Lebensumfeld zu klären? Wie gehe ich mit unvermeidlichen, leidvollen Erfahrungen um? Was trägt mich, wenn alles zusammenbricht? Welchen Sinn finde ich in meinem Leben? Wo finde ich Hilfestellungen, wenn ich (oder mir Nahestehende) mit einer lebensbedrohlichen Diagnose konfrontiert bin?

Dieser Abend gibt einen Überblick über die genannten Fragestellungen. Im Anschluss daran öffnet AETAS seine Türen für einen Rundgang.

Termin:	**Donnerstag, 11.05.2017, 19.00 Uhr**
Kosten:	**Eintritt frei**
Referentin:	**E. Katharina Rizzi, Palliative Care-Fachkraft, Leitung Hospizdienst DaSein e.V.**
Anmeldung:	**Hospizdienst DaSein e.V.** **www.hospiz-da-sein.de** **info@hospiz-da-sein.de,** **089 – 124 70 51 40**

Hinweis: „don‘t forget to die“ - Ein Theaterprojekt über das Sterben von Karen Breece
Wiederaufnahme-Premiere 20.04.2017, 19.00 Uhr. Weitere Vorstellungen: 22. / 23.04.2017, jeweils 19.00 Uhr.
Ort: HochX, Entenbachstraße 37, 81541 München. Karten: www.muenchenticket.de und www.hochx.de.

„MIR TRÄUMTE MEINE MUTTER WIEDER“

Kaum etwas ist so prägend für unser Leben wie die Beziehung zur Mutter und deren Einfluss auf das Kind. Wie immer diese war bzw. ist, gleichgültig lässt sie uns selten.

Renée Rauchalles liest ausgewählte Gedichte und Prosa einstiger und heutiger Dichterinnen und Dichter sowie biografische Texte, die zeigen, welche Freude oder welcher Schatten die Beziehung zur Mutter sein kann und wie vielschichtig, spannend und berührend das Mutter-Kind-Thema ist, „ … dem sich kein Leser entziehen kann.“ (Neue Zürcher Zeitung).

Autorinnen und Autoren u.a.: Rose Ausländer, Annette von Droste-Hülshoff, Gert Heidenreich, Else Lasker-Schüler, Friederike Mayröcker, Dagmar Nick, Sylvia Plath, Rainer Maria Rilke, Albert von Schirnding, Mario Wirz.

Termin: **Donnerstag, 04.05.2017, 19.00 Uhr**

Kosten: **7 Euro**

Leitung: **Renée Rauchalles**
Autorin, Schauspielerin und Herausgeberin dieser Anthologie

www.renee-rauchalles.com/buch

VON DEN KINDERN – LYRIK

Diese literarische Sprachreise will Eltern und Großeltern in die Lebenswelt der Kinder führen und die lebenslange Bedeutung der Kindheit bewusst machen.

Lyrische Texte ausgewählt und gesprochen von Gisela Marlier-Heil.

Termin:	**Freitag, 21.07.2017, 19.00 - 20.00 Uhr**
Kosten:	**10 Euro**
Gesprochen von:	**Gisela Marlier-Heil**
Musikalische Begleitung:	**Andreas Lichey, Gitarre**

WEIHNACHTSGESCHICHTEN AUS ALTER ZEIT

Peter Rosegger: „Als ich Christtagsfreude holen ging“

Ludwig Thoma: „Christkindl-Ahnung“

Selma Lagerlöf: „Heilige Nacht“

Termin:	**Montag, 04.12.2017, 19.00 - 20.00 Uhr**
Kosten:	**10 Euro**
Gelesen von:	**Gisela Marlier-Heil**
Musikalische Begleitung:	**Solvejg Fiederling, Flöte, Ulrike Mayer, Zither, Alfred Girgnhuber, Gitarre**

MUSIK UND MÄRCHEN VOM HARFENMANN UND DER MÄRCHENFRAU

Wir laden Sie zu einem besonderen Abend - auf eine Reise in das Märchenland - ein. Dort können Sie sich entspannen, träumen und sich berühren lassen.

Sonja Fischer wird Ihnen wunderschöne Märchen zum Frühlingserwachen erzählen.

Kiko Pedrozo wird das Erzählen mit seiner Harfe begleiten und umhüllen.

Termin: **Donnerstag, 18.05.2017, 19.00 Uhr**

Kosten: **15 Euro**
Der Eintritt kommt der AETAS Kinderstiftung zugute.

Platzreservierung unter 089 - 159 27 60

www.missfairytale.de

SCHÖNER MOZART

Schöne Musik von Mozart für Klavier, Geige und Gesang.

Ein Konzert mit der Pianistin Ulviya Abdullayeva, dem Bariton Klaus von Saucken und der kleinen Geigerin Anastasia Mishula.

Termin: **Sonntag, 09.07.2017, 19.00 Uhr**

Kosten: **15 Euro**
Der Eintritt kommt der AETAS Kinderstiftung zugute.

Platzreservierung unter 089 - 159 27 60

WANDERN AUF DEM JAKOBSWEG

Während der Wanderung durch eine schöne Landschaft können Sie die heilende Kraft der Natur und des Gehens erfahren.

Wir begleiten Sie mit kreativen Impulsen, meditativen Übungen und persönlichen Gesprächen.

Freitag bis Sonntag auf dem voralpinen Jakobsweg

Freitag: Ostermünchen bis Bruckmühl (ca. 17 km)

Samstag: vom Mangfalltal ins Inntal nach Bad Feilnbach (ca. 20 km)

Sonntag: auf alten Säumerwegen bis Brannenburg/Flintsbach (ca.18 km)

Termin:	**Freitag – Sonntag, 14. - 16.07.2017**
Vorbereitungs-treffen:	**Mittwoch, 05.07.2017, 19.30 Uhr bei AETAS**
Kosten:	**290 Euro (inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im DZ, Fahrtkosten)**
Leitung:	**Angelika Sterr, Dipl.-Rel.päd., Tanzpäd., Atemtherapeutin**
	Karol Michalski, Theologe
	Genaue Information und Anmeldung bis 31.05.2017 (A. Sterr, 0176 - 45 55 07 66)

„Schritte bewegen, werden zum Weg, führen zu dem Ziel, das du vor Augen hast, oder sich erst nach vielen Schritten offenbart."

VOM GUTEN UMGANG MIT TRAUER AM ARBEITSPLATZ

Trauer trifft jeden. Die Rückkehr in den Arbeitsalltag nach einem schweren Verlust ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Wie kann man Trauer auch am Arbeitsplatz leben?
Wie können Betroffene, Kollegen und Personalverantwortliche gute Wege der Unterstützung finden?

Franziska Offermann beschreibt, welche Bedürfnisse Trauernde am Arbeitsplatz haben und wie mit dem Prinzip BEILEID Achtsamkeit, Gesprächsbereitschaft und somit gute Trauer im Unternehmen möglich wird. Dabei fließen Erfahrungen aus der Beratungspraxis ein.

Sie sind herzlich eingeladen zu hören, zu erspüren und zu diskutieren, was notwendend in ein erfülltes (Arbeits-)Leben führen kann.

Termin: **Mittwoch, 17.05.2017, 19.00 Uhr**

Kosten: **Eintritt frei.**

Spenden zugunsten des Vereins „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.“ und der AETAS Kinderstiftung sind willkommen.

www.verwaiste-eltern-muenchen.de
www.aetas-kinderstiftung.de

Dr. Franziska Offermann (Foto) Autorin des Buches „Wenn Kollegen trauern“ ist Trauerbegleiterin, Traumafachberaterin und Coach. Mit ihrem Beratungskonzept Lucera unterstützt sie Unternehmen, Mitarbeiter und Privatpersonen bei Trauer und Krisen. www.lucera.de

Franziska Offermann
Wenn Kollegen trauern
wahrnehmen
verstehen
helfen

BIOGRAFISCHES UND KREATIVES SCHREIBEN

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

An drei einführenden Abenden lernen Sie die anregende und heilsame Wirkung des Schreibens kennen. Anhand geführter Impulse aus dem Biografischen und Kreativen Schreiben nehmen wir unterschiedliche Lebensbereiche in den Blick.

Aufmerksames Vorlesen und Hören der verfassten Texte im geschützten Rahmen der Gruppe kann zu einem vertieften Selbstverständnis und zu Verbundenheit führen.

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

„Drei Finger tun's, ganz Herz und Seele ist dabei."
Martin Luther

Termine: **Montag, 18.30 – 20.30 Uhr**
15.05. / 22.05. / 29.05.2017
20.11. / 27.11. / 04.12.2017

Kosten: **10 Euro, pro Abend**

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

Teilnahme möglichst an allen drei Abenden.
Es bestehen fortlaufende Gruppen
1x monatlich, in die ein Einstieg nach den Schnupper-Montagen möglich ist.

Anmeldung: bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn, 08.05., bzw. 13.11.2017

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen.

BLUMENKURSE

KRÄUTERKRÄNZE

Gesteckte Kräuterkränze für Ihr Zuhause, das Familiengrab oder einfach zum Verschenken. Lassen Sie uns mit Salbei, Lorbeer und co. den Sommer einläuten.

FARBENVIELFALT

zaubern wir mit herbstlich gebundenen Kränzen. Hortensien, Lampionblumen und verschiedene Beeren begleiten Sie lange in den Winter hinein.

LICHTLEIN, LICHTLEIN BRENNE

Lassen Sie Ihr Zuhause durch ein adventliches Gesteck mit Kerze hell erleuchten.

DER FRÜHLING ERWACHT IN ALL SEINER PRACHT

Ob gepflanzte Körbe oder Kränze,
die ersten Frühlingsboten warten auf Sie.

Termine:	**Kräuterkränze** **Donnerstag, 08.06.2017, 19.00 – 20.30 Uhr** **Farbenvielfalt** **Donnerstag, 28.09.2017, 19.00 – 20.30 Uhr**
Veranstaltungsort:	**AETAS, Baldurstr. 39, München**
Termine:	**Lichtlein, Lichtlein brenne** **Donnerstag, 07.12.2017, 19.00 – 20.30 Uhr** **Der Frühling erwacht in all seiner Pracht** **Donnerstag, 15.03.2018, 19.00 – 20.30 Uhr**
Veranstaltungsort:	**Blumen Brandl, Baldurstr. 35, München**
Kosten:	**8 Euro, pro Abend, zzgl. Materialkosten**

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

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.

An diesen fünf Abenden 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.

Termine: **Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr**
11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02.2018

Kosten: **60 Euro**

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

Anmeldung: bis 08.01.2018

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.

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: **Ab Montag, 19.30 – 21.00 Uhr**
25.09. - 27.11.2017, 10 Abende

Kosten: **150 Euro, 10er-Karte**

Leitung: **Alexander Georgiadis, Heilpraktiker**

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

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**
26.04 / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05.2017
Samstag, 14.00 – 19.00 Uhr
24.06. / 22.07. / 11.11. / 09.12.2017 / 27.01. / 24.02.2018

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

Leitung: **Yvonne Pouget, Choreografin, Trainerin,**
www.faszien-flow-training.de

Mindestteilnehmerzahl: 4 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**

17.05 / 16.08. / 15.11.2017

28.02.2018

Der Tod ist groß und wir sind es ihm schuldig, ihn ernst zu nehmen.
Vielleicht ist deshalb die wichtigste Botschaft eines Verstorbenen: Werde wesentlich!

Konstantin Wecker aus unserem Buch: „Das letzte Fest - Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer“

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?

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.

Termine: **Vorsorge für Krankheit, Unfall und Alter**
Mittwoch, 03.05.2017, 17.30 – 19.00 Uhr

Richtig erben und vererben
Mittwoch, 21.06.2017, 17.30 – 19.00 Uhr

Kosten: **10 Euro**

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

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?

Termine: **Mittwoch, 26.04.2017, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr**

Kosten: **10 Euro**

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

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**
19.05.2017 / 29.09.2017

Kosten: **Kostenlos**

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

CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN E.V. (CHV)

Offene Führungen im Christophorus-Haus

Termine: **13.04. / 12.09. / 13.11.2017, ab 10.00 Uhr**
10.07.2017, ab 15.00 Uhr
02.05. / 18.10.2017, ab 16.00 Uhr

Ort: **Christophorus-Haus, Effnerstr. 93,**
81925 München, 089 - 130 787-0

Die Teilnahme ist kostenlos
und ohne Anmeldung möglich.

HOSPIZDIENST DASEIN E.V.

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

Termine: **Mittwoch, ab 19.00 Uhr**
10.05. / 20.09. / 29.11.2017 / 21.02.2018

Ort: **DaSein e.V., Karlstr. 56-58,**
80333 München, 089 -124 70 51 40

Die Teilnahme ist kostenlos
und ohne Anmeldung möglich.

AETAS KINDERSTIFTUNG

Informationsveranstaltung über die Arbeit der
KinderKrisenIntervention der AETAS Kinderstiftung.
www.aetas-kinderstiftung.de

Termin: **Montag, 26.06.2017, 19.00 Uhr**

TRAUERBEGLEITUNG – BASISKURS 2017

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.

M I T

Münchner Institut für Trauerpädagogik
Berufsspezifische Weiterbildung,
Supervision und Beratung

Termine: **Zeitraum 20.10.2017 bis 18.02.2018**
Anmeldeschluss: 14.07.2017

Der folgende Aufbaukurs ist für den Zeitraum 13.04. bis 29.07.2018 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

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.

traumahilfezentrum münchen

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

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**

18.04. / 23.05. / 20.06. / 11.07. / 22.08. / 26.09. / 24.10. / 21.11. / 19.12.2017 23.01. / 20.02. / 20.03.2018

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

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

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**

18.04. / 23.05. / 20.06. / 11.07. / 22.08. / 26.09. / 24.10. / 21.11. / 19.12.2017 23.01. / 20.02. / 20.03.2018

Kosten: **15 Euro pro Termin**

Leitung: **Annette Glorian**

Bitte rufen Sie uns für nähere Informationen an.

‚MITTEN IM LEBEN E.V. - HILFE FÜR HINTERBLIEBENE NACH SUIZID‘

lädt zu Sonntagstreffen mit intensiven Gesprächen und Aktivitäten ein.

Termine: **09.04. / 21.05. / 23.07. / 17.09. / 10.12.2017**
18.02. / 18.03.2018

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

Info/Anmeldung: 089 - 228 41 606 · mitten.im.leben@gmx.de

AKTIVITÄTENRUNDE FÜR TRAUERNDE

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 bei „Aktuelle Veranstaltungen“

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.

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: **10 Euro pro Abend**

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

Einstieg fortlaufend möglich, regelmäßige Teilnahme ist nicht verpflichtend.

RÜCKBILDUNG

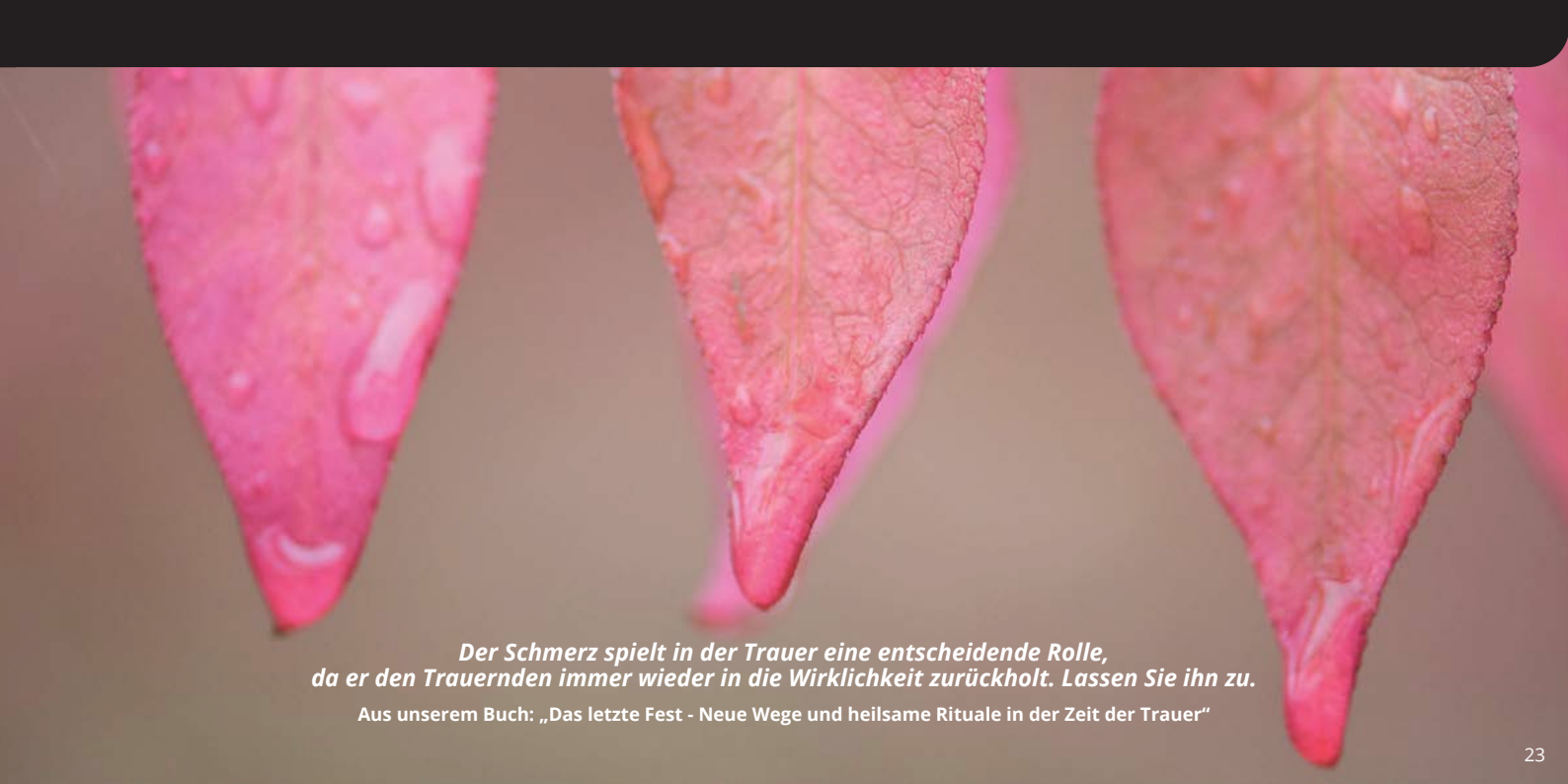
Kurse für Frauen, die den Tod ihres Kindes während der Schwangerschaft oder Geburt erlebt haben.
Sich wieder fühlen, spüren und wahrnehmen mit gezielten Übungen für Rücken, Beckenboden, Bauch sowie Entspannungsübungen.

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**



Der Schmerz spielt in der Trauer eine entscheidende Rolle,
da er den Trauernden immer wieder in die Wirklichkeit zurückholt. Lassen Sie ihn zu.

Aus unserem Buch: „Das letzte Fest - Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer“

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

Informationsveranstaltung: Montag, 26.06.2017, 19.00 Uhr

WERDEN SIE HERZENS-PATE!

MIT 33 CENT AM TAG KÖNNEN SIE HELFEN!

SIE SPENDEN. WIR HELFEN. GUT FÜR ALLE.

KINDER IN SEELISCHER NOT STARK MACHEN.

WWW.AETAS-KINDERSTIFTUNG.DE

LESUNG

Mir träumte meine Mutter wieder	Termin:	Donnerstag	04.05.2017	Seite:	2
Von den Kindern - Lyrik	Termin:	Freitag	21.07.2017	Seite:	3
Weihnachtsgeschichten aus alter Zeit	Termin:	Montag	04.12.2017	Seite:	3

BUCHVORSTELLUNG

Vom Guten Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz	Termin:	Mittwoch	17.05.2017	Seite:	5

KURSE

Faszien Flow Training	Termin:	Mittwochs Samstags	26.04. - 31.05.2017 24.06.2017 - 24.02.2018	Seite:	11
Biografisches und kreatives Schreiben	Termin:	Montags	15.05. - 29.05. 2017 20.11. - 04.12.2017	Seite:	8
Blumenkurs - Kräuterkränze	Termin:	Donnerstag	08.06.2017	Seite:	9
Blumenkurs - Farbenvielfalt	Termin:	Donnerstag	28.09.2017	Seite:	9
Blumenkurs - Lichtlein, Lichtlein brenne	Termin:	Donnerstag	07.12.2017	Seite:	9
Blumenkurs - Der Frühling erwacht	Termin:	Donnerstag	15.03.2018	Seite:	9
Yoga	Termin:	Montags	25.09. - 27.11.2017	Seite:	10
Exerzitien im Alltag	Termin:	Donnerstags	11.01. - 08.02.2018	Seite:	10

VERANSTALTUNG

Endlich Leben, wie geht das?	Termin:	Donnerstag	11.05.2017	Seite:	1

BENEFIZVERANSTALTUNGEN

Musik und Märchen vom Harfenmann und der Märchenfrau	Termin:	Donnerstag	18.05.2017	Seite:	4
Schöner Mozart	Termin:	Sonntag	09.07.2017	Seite:	4

INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

Testamentgestaltung	Termin:	Mittwoch	26.04.2017	Seite:	14
Vorsorge für Krankheit, Unfall und Alter	Termin:	Mittwoch	03.05.2017	Seite:	13
Bestattungsvorsorge	Termin:	Mittwochs	17.05 / 16.08. / 15.11.2017 28.02.2018	Seite:	12
Grabmalgestaltung	Termin:	Mittwochs	19.05. / 29.09.2017	Seite:	14
Richtig erben und vererben	Termin:	Mittwoch	21.06.2017	Seite:	13
AETAS Kinderstiftung	Termin:	Montag	26.06.2017	Seite:	15

WANDERN

Wandern auf dem Jakobsweg	Termin:	Freitag - Sonntag	14.07 - 16.07.2017	Seite:	5

FORT- UND WEITERBILDUNG

Trauerbegleitung Basiskurs 2017	Termin:	20.10.2017 - 18.02.2018		Seite: 16

TRAUERANGEBOTE

‚Mitten im Leben e.V - Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid'	Termin:	Sonntag	09.04.2017 - 18.03.2018	Seite: 20
Trauersprechstunde	Termin:	Dienstag	18.04. - 19.12.2017 23.01. - 20.03.2018	Seite: 18
Trauergruppe	Termin:	Dienstag	18.04. - 19.12.2017 23.01. - 20.03.2018	Seite: 19
Singen mit Trauernden	Termin:	Dienstags, außer in den Schulferien		Seite: 22
Lebensrunde für Trauernde	Termin:	jeden zweiten Mittwoch im Monat		Seite: 21
Lebensrunde - speziell für trauernde Eltern	Termin:	nach Absprache		Seite: 21
Aktivitätenrunde für Trauernde	Termin:	Information unter: www.aetas.de		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.

© AETAS Lebens- und Trauerkultur 2017

AETAS (LAT.): *„LEBENSZEIT, ZEITSPANNE DES LEBENS“*

AETAS Lebens-und Trauerkultur ist ein Bestattungsunternehmen das Raum gibt für eine neue und moderne Kultur des Trauerns, die ihre Wurzeln in bewährten Traditionen hat.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz ermöglicht AETAS ein individuelles Abschiednehmen, das so als natürlicher Bestandteil der Gesellschaft wieder seinen Platz erhält.

Wir bieten Menschen Raum und Zeit zum Trauern und Abschied nehmen, zum bewussten Leben, für das seelische Wohlbefinden, zur Bildung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, für die intensive Begleitung der schwächsten Mitglieder unserer Gesellschaft, den Kindern.

AETAS

Lebens- und Trauerkultur

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