

WEGBEGLEITER-PROGRAMM APRIL 2026 - MÄRZ 2027



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.

UMZUG IN DEN HIMMEL

LESUNG AUS DEM BUCH VON LEONIE JUNG

Wir freuen uns auf Leonie Jung, Psychologische Beraterin, Mentorin und Sinnfluencerin u.a. zum Thema Trauer, die für uns aus ihrem Buch liest.

Ein Buch über den Tod und das Leben danach. Was bleibt, wenn ein geliebter Mensch geht? Dieses Buch erzählt von Leonies eigener Trauer und davon, wie sie sie verändert hat. Von Opa und Oma. Von Momenten zwischen Festhalten und Loslassen. Und von der Erkenntnis: Trauer ist Liebe, die einen neuen Platz sucht.

„Umzug in den Himmel“ ist persönlich und ehrlich. Es enthält Geschichten, Gedanken, kleine Rituale und fachliches Wissen aus der Psychologie, Trauer- und Bestattungskultur.

Es will Raum schaffen für deine ganz eigene Art zu trauern. Ohne Druck. Ohne Tabus. Und mit der Hoffnung, dass das Leben mit der Trauer weitergehen darf.

Termin:
Donnerstag, 16.04.2026
19:00 Uhr

Gebühr:
kostenfrei

Ort:
AETAS, Baldurstr. 39,
80638 München

Anmeldung:
wegbegleiter@aetas.de



„DAS LETZTE FEST“

FÜHRUNG DURCH EIN BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Kooperationsveranstaltung mit der VHS München

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.

Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer

Termin:	Donnerstag, 07.05.2026 17.00 – 18.30 Uhr Kursnummer: W122486 Donnerstag, 12.11.2026 17.00 – 18.30 Uhr Kursnummer: X122486
Gebühr:	6 Euro
Referent:	Florian Rauch Gründer und Geschäftsführer von AETAS Lebens- und Trauerkultur
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	089 / 480 066 868 oder www.mvhs.de



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. Gerne dürfen Sie auch Begleitung mitnehmen.

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

- Bahnhof Tegernsee über die Kreuzbergalm zur Gindlalm-schneid (576 hm)
- Bahnhof Geitau zur Wallfahrtskirche Birkenstein weiter zur Kessel Alm (ca. 600 hm)
- Bahnhof Tegernsee zum Reiderstein, über Rottach zum Bräustüberl (554 hm)
- Bahnhof Fischhausen / Neuhaus zum Schliersee - zurück über Joseftaler Wasserfälle zum Wasmeier Freilichtmuseum (499 hm)
- Bahnhof Schliersee über die Neureuth zum Tegernsee (ca. 600 hm)

Änderungen vorbehalten, je nach Witterung

Termine:	1 x monatlich, immer an einem Samstag Termine erfragen Sie ab April über: www.wegbegleitung-muenchen.com oder telefonisch: 0 170 / 44 66 02 6
Gebühr:	40 Euro pro Termin, zzgl. Fahrtkosten
Treffpunkt:	Hauptbahnhof München oder Zielbahnhof der Tour
Leitung:	Andrea Gerstner Palliativ-Krankenschwester, Qualifizierte Trauerbegleiterin
Anmeldung:	0170 / 446 602 6 www.wegbegleitung-muenchen.com

TRAUER BEWEGEN UND KRAFT SCHÖPFEN

TAGES-WORKSHOPS FÜR TRAUERENDE

Dieser Workshop lädt Trauernde ein, für einen Tag eine Gemeinschaft zu bilden, die Wohltut an Leib und Seele.

Hier sind Sie willkommen mit Ihrer Trauer in all Ihren Ausdrucksformen. Behutsam angeleitet probieren Sie, was Sie für sich tun können, um Kraft zu schöpfen. Zum Beispiel mit fließenden Bewegungen aus dem QiGong und achtsamer Begegnung im Tanz.

Sie lernen, über Bewegung den Geist zu beruhigen und aus der Ruhe in Bewegung zu kommen. Im geschützten Raum können Sie teilen, was Sie bewegt - und: erleben, wie neben der Trauer auch Freude wieder ihren Platz findet.

Die Workshops finden dreimal im Jahr statt und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Termin: Samstag, 18.04.2026 10.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 31.10.2026 10.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 30.01.2027 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 95 Euro pro Termin,
inkl. Aufnahme-Gespräch

Leitung: Barbara Schulte-Büttner
Trauerbegleiterin (Große Basisqualifikation BVT & BAT) Bewegungspädagogin. Tanzpädagogin.
Kursleiterin Gesundheit & Prävention

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Anmeldung: 08153 / 987 728
info@schulte-buettner.de

*„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns“
Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī (1207 - 1273)*

YOGA

Sie lernen die klassischen Yoga-Stellungen und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Seele und Geist kennen und fördern durch klare aufbauende Gedanken in Verbindung mit den Übungen nachhaltig ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen!

Kurse finden nicht in den Schulferien statt!

Termine:	Montag, 19.00 – 20.30 Uhr Kurs 1: 13.04.2026 - 27.07.2026 - 14 Abende Kurs 2: 21.09.2026 - 14.12.2026 - 12 Abende Kurs 3: 11.01.2027 - 15.03.2027 - 9 Abende
Gebühr:	Kurs 1: 210 Euro - 14 Abende Kurs 2: 180 Euro - 12 Abende Kurs 3: 135 Euro - 9 Abende
Leitung:	Alexander Georgiadis Heilpraktiker, Yoga und Meditationslehrer
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	ageorgiadis@gmx.de

KRIMIFESTIVAL MÜNCHEN

KRIMINACHT MIT ANDREAS IZQUERDO

Bestsellerautor Andreas Izquierdo liest aus seinem Bestatterkrimi "Über die Toten nur Gutes – Ein Trauerredner ermittelt". Ein Krimi mit Herz, Humor und Hund.

Für Trauerredner Mads Madsen aus Glücksburg an der Ostsee ist der Tod Alltag. Bis er plötzlich in seinem ganz persönlichen Krimi steckt – als Ermittler wieder Willen, gemeinsam mit Bestatter Fiete und seiner Malteserhündin Bobby. Als er begreift, in welcher Gefahr er schwebt, ist es längst zu spät...

Termin:	Dienstag, 28.04.2026 19.00 Uhr
Gebühr:	16 Euro
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Info:	www.krimifestival-muenchen.de
Tickets:	mail@krimifestival-muenchen.de

**Krimifestival
München**



KRIMIFESTIVAL MÜNCHEN

CLASSIC UND CRIME

Cello & Krimi - eine mörderisch faszinierende Liaison.

Die renommierte Cellistin Anna Rehker (Modern String Quartet, BPM, u.a.) und die preisgekrönte Krimi-Autorin und ehemalige TV-Moderatorin Sabine Thomas laden zu einem mörderisch-spannenden und musikalisch-literarischen Vergnügen mit raffinierten Kurzkrimis und virtuosen Cello-Klängen.

**Krimifestival
München**

Termin:	Mittwoch, 14.10.2026 19.30 Uhr
Gebühr:	20 Euro
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Info:	www.krimifestival-muenchen.de
Tickets:	mail@krimifestival-muenchen.de



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 Steinmetze 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:	Dienstag, 21.04.2026 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr:	kostenfrei
Leitung:	Alexander Ludwig Nikolai Waldmann
Ort:	F.X. Rauch Grabmale, Baldurstr. 35, 80638 München
Anmeldung:	089 / 159 276 0 info@aetas.de

DIE RECHTSMEDIZIN – WELCHE ROLLE SPIELT SIE AM ENDE DES LEBENS?

Die Rechtsmedizin ist medial in unzähligen Beiträgen vertreten. Doch welche Rolle spielt sie wirklich für einen verstorbenen Menschen und für die Hinterbliebenen? Warum kommt eine verstorbene Person in die Rechtsmedizin, welche Entscheidungen stehen dort an und was geschieht wirklich?

Dieser Vortrag blickt hinter die Kulissen eines der größten rechtsmedizinischen Institute Deutschlands und zeigt welche positive Bedeutung rechtsmedizinische Tätigkeiten nicht nur für die Gesellschaft sondern auch für Hinterbliebene haben können. Beleuchtet wird dabei auch die nur wenig bekannte Möglichkeit einer Gewebespende und ihre Bedeutung in der Gesundheitsversorgung.

Termine:	Dienstag, 12.05.2026 18.00 Uhr Mittwoch, 11.11.2026 18.00 Uhr
Gebühr:	kostenfrei
Leitung:	Dr. med. Christian Braun Facharzt für Rechtsmedizin Institut für Rechtsmedizin München
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	089 / 159 276 0 info@aetas.de

BASISKURS STERBEBEGLEITUNG: EIN GUTES ENDE

EINANDER BEISTEHEN AM ENDE DES LEBENS.

Das Sterben einer uns nahestehenden Person macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen über Begleitung Sterbender ist mit dem Fortschritt der Medizin verloren gegangen und damit auch das Vertrauen, als Einzelner und als Gesellschaft Sterbenden beistehen zu können. Dabei möchten die meisten zuhause sterben, begleitet von vertrauten Menschen.

Im Basiskurs Sterbebegleitung „Ein gutes Ende“ lernen Interessierte, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen zu den Themen Sterben und Tod und möchten ermutigen, sich Mitmenschen am Ende ihres Lebens und Sterbens zuzuwenden.

- Termin:** Donnerstag, 21.05.2026 16.30 Uhr
- Gebühr:** 10 Euro
- Leitung:** Elisabeth Scheib
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Palliativfachkraft
- Ort:** AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
- Anmeldung:** bildung@chv.org
sowie 089 / 130 787 40



RICHTIG ERBEN UND VERERBEN

Sehr oft kommt es im Erbfall oder bei der Abwicklung von Nachlässen zu Problemen. Mit Inkrafttreten der EU-Erbrechtsverordnung ist es zudem zu weitreichenden Änderungen bei Personen mit Wohnsitz im Ausland gekommen. Dabei sind vor allem folgende Fragen von Bedeutung: Brauche ich ein Testament? Wie kann ich ein Testament verfassen? Hat die EU-Erbrechtsverordnung Auswirkungen auf meine Nachlassgestaltung? Wie verhalte ich mich im Erbfall richtig? Wer hat einen Pflichtteilsanspruch und wie kann man diesen umgehen oder reduzieren? Was ist in Bezug auf die Erbschaftssteuer zu beachten?

VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Viele Menschen haben zwar Vorsorge für ihren Tod getroffen, nicht aber für den Fall, dass sie aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr handlungsfähig sind. Dies führt leider in vielen Fällen dazu, dass ein Betreuer vom Gericht bestellt wird, was für den Einzelnen mit großen Einschnitten in die persönliche Entscheidungsfreiheit und mit erheblichen Kosten verbunden ist. Seit 01.01.2023 gibt es viele Änderungen im Betreuungsrecht, die beachtet werden müssen. Durch entsprechende Vorsorgeverfügungen lassen sich viele Probleme vermeiden. Leider kommt es auch immer wieder zu Missbrauchsfällen durch Vorsorgevollmachten. Der Vortrag zeigt, wie Sie sich wirksam vor Missbrauch schützen und was bei der Gestaltung zu berücksichtigen ist.

Termin: Mittwoch, 15.04.2026 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Leitung: Andrea Ducka
Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Anmeldung: 089 / 159 276 0 info@aetas.de

Termin: Mittwoch, 07.10.2026 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Leitung: Andrea Ducka
Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Anmeldung: 089 / 159 276 0 info@aetas.de

BESTATTUNGSVORSORGE – DAS EIGENE LETZTE FEST PLANEN

Warum beschäftigen wir uns Monate im Voraus mit der Planung von Hochzeiten, Partys oder Reisen – nicht aber mit einem 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.

Für Gruppen ab 18 Personen bieten wir auf Anfrage den Vortrag „Bestattungsvorsorge - Das eigene Letzte Fest planen“ nach individueller Terminvereinbarung bei uns oder direkt bei Ihnen vor Ort an.

HOSPIZDIENST DASEIN E. V.

Offener Informationsabend für Ihre Fragen rund um die Hospiz- und Palliativarbeit. Thema: Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen. Möglichkeiten und Angebote im Raum München.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Termine:	Dienstag, 10.11.2026 17.00 Uhr Dienstag, 09.03.2027 17.00 Uhr
Gebühr:	kostenfrei
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	089 / 159 276 0 info@aetas.de

Termine:	Mittwoch, 14.10.2026 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenfrei
Ort:	Hospizdienst DaSein e.V., Seminarraum Karlstraße 56/58, 80333 München
Anmeldung:	Nicht erforderlich

MITTEN IM LEBEN E. V.

„HILFE FÜR HINTERBLIEBENE DURCH SUIZID“

Die Treffen der „Gruppe Mitten im Leben“ wenden sich an Alle, die einen lieben Menschen durch Suizid verloren haben. Bei den Zusammenkünften geht es darum sich mit Anderen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben, sich gegenseitig Hilfestellung zu leisten und eigene Erfahrungen weiterzugeben.

Die regelmäßigen Gesprächsrunden, Ausflüge oder Veranstaltungen bieten die Grundlage für ein Zusammentreffen und für eine erste persönliche Kontaktaufnahme. Für weitere Informationen zum Verein und der Gestaltung der Zusammenkünfte können sie gerne anrufen oder unsere Webseite besuchen. www.mittenimleben.eu

Termine:	Sonntag, 14.30 – 17.00 Uhr 12.04. / 17.05. / 14.06. / 12.07. / 13.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12.2026 10.01. / 14.02.2027
Gebühr:	4 Euro
Leitung:	Dany Brüls
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	01590 / 199 934 5 mitten.im.leben@gmx.de

CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN E. V. (CHV)

Offene Führungen im Christophorus-Haus. Der CHV kümmert sich seit mehr als 30 Jahren um sterbende Menschen und begleitet sie in der letzten Phase ihres Lebens.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter:

<https://www.chv-ibb.org/kalender>

TESTAMENTGESTALTUNG – 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: Donnerstag, 23.04.2026 16.00 - 17.30 Uhr
Dienstag, 28.07.2026 16.00 - 17.30 Uhr
Montag, 09.11.2026 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93,
81925 München

Anmeldung: 089 / 130 787 0 bildung@chv.org

Termin: Dienstag, 05.05.2026 17.30 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 03.02.2027 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Leitung: Katharina Mirz
Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Anmeldung: 089 / 159 276 0 info@aetas.de

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.

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:	Bekanntgabe bei tel. Anmeldung
Gebühr:	kostenfrei Getränke und Speisen Selbstzahler
Leitung:	AETAS Trauerbegleiter*innen
Ort:	Bekanntgabe bei tel. Anmeldung
Anmeldung:	089 / 159 276 0 info@aetas.de

Termine:	nach Absprache (6 Abende à 2 Std.)
Gebühr:	180 Euro
Leitung:	Nicole Rinder <small>Geburtsvorbereiterin (GfG)[®]</small> <small>Stellv. Geschäftsleitung AETAS</small>
Ort:	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Anmeldung:	089 / 159 276 0 info@aetas.de

HALBOFFENE* TRAUERGRUPPE

Sie haben den schmerzlichen Verlust eines nahen Menschen erfahren, vielleicht auch vor längerer Zeit?
 Es können heftige Gefühle aufbrechen, die Endgültigkeit des Verlustes quält uns. Wir zweifeln, ob wir alleine zurechtkommen.
 In einer sorgenden Gemeinschaft erfahren Sie, dass ein Teil des Schmerzes angenommen und mit ausgehalten werden kann.
 Das Gefühl, den Schmerz zu teilen, verbindet und tröstet.

** halboffen bedeutet, dass ein neuer Teilnehmer erst dann eintreten kann, wenn ein anderer ausscheidet.*

TRAUERSPRECHSTUNDE

Dieses Angebot richtet sich an Einzelpersonen, 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 eine ausgebildete Trauerbegleiterin mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung trauernder Menschen.

Termine: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr
 07.04. / 28.04. / 12.05. / 26.05. / 09.06. /
 23.06. / 07.07. / 25.08. / 01.09. / 22.09. /
 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12.2026
 12.01. / 26.01. / 09.02. / 23.02. / 09.03. /
 23.03.2027

Gebühr: 15 Euro pro Termin

Leitung: Annette Glorian
 Heilpraktikerin für Psychotherapie,
 Logotherapeutin, Trauerbegleiterin

Termine: Individuell nach Voranmeldung,
 jeweils ab 18.00 Uhr

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

Leitung: Annette Glorian

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Anmeldung: 0151 / 615 246 30
info@psychotherapie-glorian.de

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. oder den Besuch des Vortrags.

Vortrag

Der kostenfreie Vortrag findet 1 Woche vor Beginn der Trauergruppe statt. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Hintergründe von Suizidalität und über Trauerprozesse nach einem Suizid. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die Leiterin der Trauergruppe kennenzulernen.

Infovortrag:

Termine:

Donnerstag, 08.10.2026 um 19.30 Uhr
Donnerstag, 11.03.2027 um 19.30 Uhr

Ort:

DIE ARCHE, Saarstr. 5, 80797 München

Anmeldung:

089 / 334 041 info@die-arche.de

Gruppe:

Termine:

10 x Donnerstag 19.30 – 21.30 Uhr
Beginn 15.10.2026 und 18.03.2027

Gebühr:

180 Euro

Ort:

DIE ARCHE, Saarstr. 5, 80797 München

Anmeldung:

089 / 334 041 info@die-arche.de

***Weitere Veranstaltungen finden Sie unter:
<https://die-arche.de/fortbildungen.php>***

BIOGRAFISCHES UND KREATIVES SCHREIBEN

Schreiben ist ein heilsames Instrument für seelisches Wachstum und Selbstpflege. Es ist tief und leicht zugleich. An diesen einführenden Vormittagen lernen Sie einige Methoden des Biografischen und Kreativen Schreibens „am eigenen Leib“ kennen. Spielerische Impulse setzen assoziatives Denken frei und wechseln ab mit literarischen Achtsamkeitsübungen. An eingefahrenen Denkgewohnheiten vorbei kommt Überraschendes zu Papier.

Einschüchternde Schreiberinnerungen können mit neuen Erfahrungen „überschrieben“ werden. Lesen (natürlich nur freiwillig!) und aufmerksames Lauschen auf die eigene Schreibstimme und auf die der anderen ist wesentliches Element gemeinsamen Schreibens. Im geschützten Rahmen entsteht vertieftes Selbstverständnis und Verbundenheit. Das Angebot richtet sich nicht nur, aber besonders an Trauernde.

Talent oder Schreibpraxis sind ausdrücklich nicht notwendig! Es besteht eine monatlich fortlaufende Schreibgruppe mit der Möglichkeit des Quereinstiegs.

Termine: **Samstag, 19.09.2026 10.00 – 13.00 Uhr**
Samstag, 13.03.2027 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: **20 Euro pro Vormittag**

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

Ort: **AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München**

Anmeldung: **litera@heike-forster.de**

Teilnahme: **Kleingruppe ab 4 Personen**

Bitte mitbringen: Heft, Stift und Schreibbereitschaft

LEBENSRUNDE FÜR TRAUERENDE

Einmal im Monat findet 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.

In einer offenen Atmosphäre besteht die Möglichkeit sich auszutauschen. Diese Gespräche werden oft als entlastend und hilfreich empfunden. Begleitet wird das Treffen von einer/em geschulten Trauerbegleiter/in.

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.

Termine: jeden 2. Mittw. im Monat um 18.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Getränke und Speisen Selbstzahler

Leitung: Tobias Gebhard
AETAS Trauerbegleiter

Ort: Den jeweiligen Treffpunkt erfahren
Sie bei telefonischer Anmeldung

Anmeldung: 089 / 159 276 0 info@aetas.de

Termine: aetas.de/unsere-trauerangebote

Leitung: Roswitha Moser und Karl-Heinz Seidl

Anmeldung: 0177 / 834 680 1 oder 089 / 351 294 8

TRAUERBEGLEITUNG- QUALIFIZIERUNGSKURSE 2026 - 2027

Gemeinsam mit dem RBM-Institut bietet AETAS die „Große Basisqualifikation“ des BVT (Bundesverband Trauerbegleitung) in Trauerbegleitung an.

Die Weiterbildung umfasst psychologische Aspekte der Trauer- und Abschiedsarbeit, Selbstreflexion, sowie konkrete Arbeitsmethoden und praxisbezogenes Training. Menschen, die ihre Berufung in der Begleitung Trauernder sehen, erhalten hier eine professionelle Basis.

Das Angebot richtet sich besonders an Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Einrichtungen, sowie an Hospiz- und Selbsthilfeinitiativen.

Termine:	Kurs K: 06.11.2026 – 19.09.2027 9 Module
Kosten:	3.980 Euro
Leitung:	Renata Bauer-Mehren Trauerpädagogin und Trainerin BVT Christina Enöckl Trauerpädagogin und Trainerin BVT
	AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München
Ort:	089 / 754 819 r.bauer-mehren@rbm-institut.de
Anmeldung:	rbm-institut.de



KINDERN IN LEBENSSTÜRMEN EIN LEUCHTTURM SEIN

KRANZSPENDE

Setzen Sie in der Trauer ein Zeichen.
Mit Spenden, statt Blumen oder Kränzen
können Sie Kindern in Lebensstürmen
ganz konkret helfen.
Eine Spende, die nachhaltig Gutes bewirkt.

TESTAMENTSPENDE

Gutes bewirken - auch über den Tod hinaus.
Sie können uns entweder einen festen
Geldbetrag (Vermächtnis) zukommen
lassen oder uns als Erben einsetzen.
Auch kleine Beiträge können viel erreichen.
Wir beraten Sie gerne.



Jetzt spenden 

gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



AETAS
KINDERSTIFTUNG
KINDERKRISENINTERVENTION
www.aetas-kindertiftung.de

APRIL 2026

- 15. Erben und Vererben Seite 12
- 18. Trauerbewegen-Tagesworkshop..... Seite 4
- 21. Grabmalgestaltung Seite 8
- 28. Krimifestival..... Seite 6

MAI

- 05. Testamentsgestaltung Seite 15
- 07. Das Letzte Fest - Führung (MVHS) Seite 1
- 12. Rechtsmedizin Seite 9
- 21. Basiskurs Sterbebegleitung Seite 10

SEPTEMBER

- 19. Biografisches Schreiben Seite 19

OKTOBER

- 07. Vorsorgevollmacht Seite 12
- 08. „Die Arche“ Vortrag Seite 18
- 14. Hospizdienst DaSein e. V. Seite 13
- 14. Krimifestival Seite 7
- 15. „Die Arche“ Gruppe Seite 18
- 31. Trauerbewegen - Tagesworkshop Seite 4

NOVEMBER

- 10. Bestattungsvorsorge Seite 13
- 11. Rechtsmedizin Seite 9
- 12. Das Letzte Fest - Führung (MVHS) Seite 1

JANUAR 2027

30. Trauer bewegen – Tagesworkshop Seite 4

FEBRUAR

03. Testamentsgestaltung Seite 15

MÄRZ

09. Bestattungsvorsorge Seite 13
11. „Die Arche“ Vortrag Seite 18
13. Biografisches Schreiben Seite 19
18. „Die Arche“ Gruppe Seite 18

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- Bergwanderungen..... Seite 3
Yoga Seite 5
„Mitten im Leben“ Seite 14
Vorträge „CHV“ Seite 15
Halboffene Trauergruppe..... Seite 17
Trauersprechstunde Seite 17
Lebensrunde für Trauernde Seite 20
Aktivitätenrunde für Trauernde Seite 20



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



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

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