

## Workshopbeschreibungen

**Freitag, 13.10.2023, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr**

### **Angebot A: Der Berg ruft: Auf dem Herzweg im Jordanwald...**

Der Herbstwald lädt uns ein ihn zu erkunden mit all unseren Sinnen im Gehen und Verweilen, im Lauschen und Schauen. Jede und jeder bringt seine momentane Situation, sein erlebtes und erlittenes aus der Trauerzeit, mit. Alles darf da sein. So öffnet sich die Natur-der Wald- für jeden Einzelnen auf ganz eigene Weise....

Wir wollen den Wald auf ganz neue Weise erleben und Erfahrungen machen:

- mit kleinen Übungen/Erkundungen allein und zu zweit
- mit Wissenswertem um das Leben der Pflanzen im Wald und am Weg
- Heilsames und Heilendes aus der Pflanzenwelt
- mit Geschichten und Bräuchen
- mit den Gesetzen des immerwährenden Werdens und Vergehens – mit Abschied und Neubeginn

Wir werden den Jordanwaldweg bei -fast- jedem Wetter gehen. Wetterfeste Kleidung/Schuhe sind hilfreich. Bei Dauerregen/Herbstgewitter werden wir gute Räume aufsuchen und dort miteinander arbeiten und gestalten.

Sie werden begleitet von:

**Magdalena Ruf, Dipl.Sozialpädagogin, langjährige Hospizarbeit und Trauerbegleitung, geistliche Begleitung**

**Margot Ziegler, Kauffrau, ehrenamtliche Hospizarbeit und Trauerbegleitung, Allgäuer Wildkräuterführung mit Schwerpunkt Naturpädagogik**

**Freitag, 13.10.2023, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr**

### **Angebot B: Trauer begreifbar machen – Mit allen 5 Sinnen die Trauer erfahrbar machen**

Die Nachricht vom Verlust eines geliebten Menschen löst in den meisten Fällen einen Schock aus. Man kann es nicht fassen, kann es nicht begreifen und verliert den Boden unter den Füßen. Durch eine Reise durch das Sinnerfahrungsfeld können wir an verschiedenen Stationen die körperlichen und emotionalen Phasen der Trauer begreifen und gleichzeitig entdecken wir ganz praktisch was im Leben „danach“ wieder Halt und Orientierung geben kann.

**Referentin: Sonja Schelkle, Verwaiste Mama, Erzieherin, Montessori-Pädagogin, Sozialwirtin, Trauerbegleiterin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche**

**Samstag, 14.10.2023, 9:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Inhalt des Vortrags von Josef Epp

### **„Bevor ich auf der Strecke bleibe – aus tiefen Quellen Kraft schöpfen“**

Unsere Kräfte sind begrenzt – in Krisenzeiten erfahren wir das ganz besonders. Daher ist es wichtig, für sich selbst aufmerksam zu bleiben.

Doch bevor wir auf der Strecke bleiben, können wir aktiv handeln. Im Umgang mit unserer Zeit, mit kleinen Achtsamkeiten im Alltag oder der bewussten Aufmerksamkeit für hilfreiche Begegnungen. Es gibt wirksame Formen, sich selbst zu schützen und zu stärken, dafür gibt es viele Belege.

Die Ermutigung, kraftspendende Räume und Zeiten zu gestalten, steht im Mittelpunkt der Ausführungen des Referenten.

**Referent: Josef Epp, Religionslehrer, Klinikseelsorger, Witwer, verwaister Vater**

[www.josef-epp.de](http://www.josef-epp.de)

**Samstag, 14.10.2023, 13:00 Uhr – 15:45 Uhr** zwischendurch gegen 15:00 Uhr Kaffeepause

### **Angebot A: Dr. Norbert Nitsche: Chancen und Grenzen einer Selbsthilfegruppe**

Der Referent selbst betroffener Vater und hat über die Trauerarbeit von Eltern und Geschwistern promoviert. Über 10 Jahre leitete er eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern. Heute engagiert sich Norbert Nitsche über KonTiki Biberach in der Akutbegleitung von Eltern und Geschwistern und durch einen Todesfall betroffene Schulen und Einrichtungen für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Seit vielen Jahren ist er Mitglied der verwaisten Eltern in Deutschland (VEID).

Was sind die Stolpersteine oder sogar Grenzen für die Leitung einer Selbsthilfegruppe? Was sind mögliche Kraftquellen? Welche Impulse und methodischen Möglichkeiten habe ich, eine Gruppe mit Leben und Humor anzureichern? In dieses Modul können und dürfen Sie ihre persönlichen Erfahrungen sehr gern mit den anderen Teilnehmenden teilen und bekommen Impulse und Anregungen für Ihren persönlichen Handwerkskoffer.

**Referent: Dr. Norbert Nitsche, Trauerbegleiter, Autor und selbst betroffener Vater**

**Samstag, 14.10.2023, 13:00 Uhr – 15:45 Uhr zwischendurch gegen 15:00 Uhr Kaffeepause**

## **Angebot B: Anke Diem: „Heilsames Singen als Balsam für die Seele!“**

Heilsames Singen ist das gemeinsame, leistungsfreie Singen, bei dem die dabei erlebte Leichtigkeit und Freude im Vordergrund stehen!

Durch die kurzen Texte und die wunderschönen eingängigen Melodien sind die Lieder leicht erlernbar und man muss kein geübter Sänger mit Notenkenntnissen sein.

Gesungen werden Chants und Kraftlieder aus verschiedenen Teilen der Welt, afrikanische Lieder, Mantras auf Sanskrit, heilsame Lieder auf englisch und deutsch.

Durch das Wiederholen und längere Singen eines Chants oder Mantras entsteht durch seine innenwohnende Kraft, Ruhe und Frieden in uns, es wirkt entspannend.

Dabei ist es nicht wichtig, welche Sprache man spricht, welcher Religion man angehört oder ob man „schön“ singen kann, denn Musik verbindet.

Singen hemmt Angst, stärkt unser Herz und durchflutet uns mit heilsamen Schwingungen, auch wenn man mal nur summen oder zuhören möchte.

Gemeinsames Chanten ist Balsam für die Seele!

Nachdem ich über 20 Jahre im kirchlichen Dienst als Organistin und Chorleiterin tätig war, wollte ich etwas ganz Neues für mich ausprobieren. Frei von stundenlangem Proben, perfektem Einstudieren und angespannten Auftritten. Durch Zufall (wer weiß?) bin ich bei einem Mantrasingen gelandet und wusste: diese Richtung wird auch mein Weg.

Ich habe daraufhin 2013/14 bei Wolfgang Friederich aus München die einjährige Ausbildung zur Chantanleiterin absolviert.

Durch meine Zugehörigkeit zum Schlagwerkregister unseres Werksorchesters und des Musikvereins und verschiedene Djembe-Kurse bei Ray Spencer liegen mir auch Rhythmusinstrumente sehr am Herzen.

Heilsames Singen ist Singen ohne Noten, mit einfachen Texten, die Herz und Seele berühren. Häufige Wiederholungen eines Liedes und der Wechsel zwischen Singen und Stille führen uns in tiefe Ruhe und Entspannung.

Dabei werden Selbstheilungskräfte geweckt und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Wir singen, um den Alltag loszulassen, Kraft zu schöpfen, Verbundenheit und Freude zu spüren.

**Referentin: Anke Diem, Organistin, Chorleiterin und Chantanleiterin**

Email: [info@klangstadel.de](mailto:info@klangstadel.de),

<https://www.klangstadel.de>

**Samstag, 14.10.2023, 13:00 Uhr – 15:45 Uhr zwischendurch gegen 15:00 Uhr Kaffeepause**

### **Angebot C: Praxisideen für Gruppenstunden - Erinnerungscollage**

Grenzenlose Kreativität für jedes Alter! Collagen machen das Leben bunt. Alles, was sich in der Fantasie vorstellen lässt, wird beim Collagieren endlich lebendig! Die Referentin Susanne Mayr hat Hunderte schöne Bilder gesammelt, um sie auszuschneiden und mit anderen zu kombinieren. Die Möglichkeiten sind grenzenlos: alle Motive, Muster und Farben lassen sich miteinander kombinieren und sehr persönliche, einzigartige und außergewöhnlich Kunstwerke entstehen. Alles ist erlaubt und je nach persönlichen Vorlieben kann die Collage mit eigenem Bildmaterial und Acrylfarben und verschiedenen Stiften weiter ausgestaltet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aktuell erlebt die Collage ein Revival, nicht nur unter Künstlern, sondern weil sie ein Spaß für die ganze Familie ist. Versammeln Sie also Ihre Gruppenteilnehmer um den Tisch, schnappen Sie sich Schere und Klebestift und los gehts.

Wenn Sie den Spaß an der Collage entdecken und mit Leichtigkeit umsetzen wollen, dann ist dieser Workshop die perfekte Grundlage dafür.

Für die Teilnahme ist mitzubringen:

eigenes Bildmaterial, das verarbeitet werden möchte, wie z.B. Lieblingsmotive des verstorbenen Kindes bzw. was man mit ihm in Verbindung bringt oder gerne auch ein Erinnerungsbild des verstorbenen Kindes.

**Referentin: Susanne Mayr, Heilpädagogin in der Kinder- und Jugendhilfe**