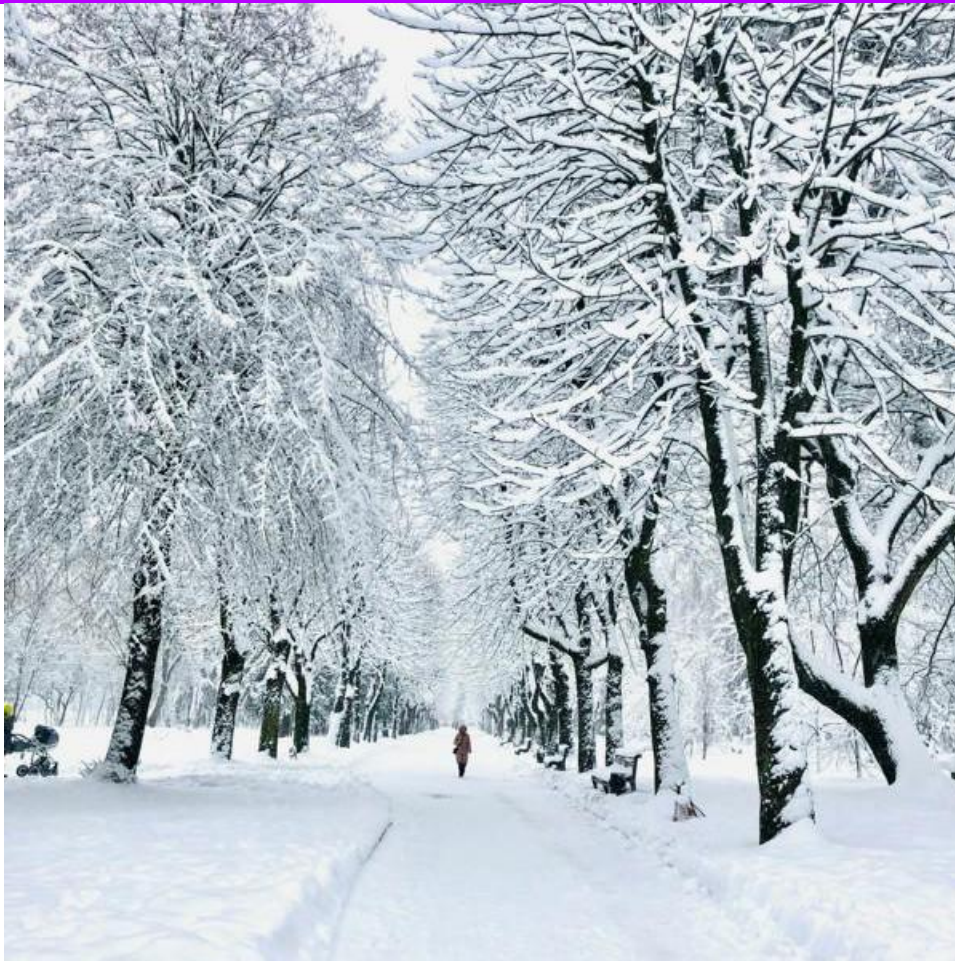


TrauDich-Kultur im Januar 2025



Liebe Interessierte an unseren TrauDich-Kultur-Angeboten,

für viele Menschen stellt der Januar einen Monat des Neubeginns und der Reflexion dar. Der Jahreswechsel bringt viele dazu, über das vergangene Jahr nachzudenken und neue Vorsätze zu fassen. Doch für manche Menschen kann diese Zeit auch mit Trauer verbunden sein. Erinnerungen an verlorene geliebte Menschen oder schwierige Zeiten können besonders stark hervortreten. Es ist wichtig, sich selbst Raum zu geben, diese Gefühle zuzulassen und sich Unterstützung zu suchen, wenn man sie braucht. Der Januar kann somit sowohl eine Zeit der Neuorientierung als auch der Besinnung und des Gedenkens sein. Wir unterstützen Sie gerne mit unseren Angeboten dabei, heißen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen guten Start in das Neue Jahr!

Sonntagsfrühstück

Sonntag, 05. Januar – 10.00 bis 12.00 Uhr

Hospizbüro, Harnischgasse 35, Landshut

Ein Treffpunkt zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück für Menschen in Trauer. Es werden Brezen und Semmeln gereicht. Wer mag, darf gerne Eigenes für sich bzw. für die Gruppe mitbringen.

Eine Anmeldung für dieses Angebot ist erforderlich!

Tanzen (nicht nur) für Trauernde

Montag, 06. Januar – 18.00 bis 20.00 Uhr (findet trotz Feiertag statt)

Hospizbüro, Harnischgasse 35, Landshut

Tanzend kommen wir in Bewegung, erleben unsere Energie und unseren Körper. Keine tänzerische Begabung erforderlich, auch kein paarweises Erscheinen.

Entdecke die Kraft des Qi Gong

Donnerstag, 09. Januar – 18.00 bis 19.30 Uhr

Hospizbüro, Harnischgasse 35, Landshut

Qi Gong, eine jahrtausendealte chinesische Praxis, kann durch die sanften Bewegungen und Atemübungen zu innerer Ruhe und Wohlbefinden beitragen. Jeder ist willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Ein Angebot für Trauernde und Ehrenamtliche.

Mitzubringen: Neugier, bequeme Kleidung.

Eine Anmeldung für dieses Angebot ist erforderlich!

Lichtpunkt

Donnerstag, 09. Januar – 19.00 bis 20.00 Uhr

Christuskirche, Martin-Luther-Platz 1, Landshut

Harfenmusik, Klangschalen und aufbauende Texte wechseln sich ab als Wohltat für die Seele.

Lebensrunde im Café Isartürl

Montag, 13. Januar – 13.30 bis 15.30 Uhr

Ländgasse 118D, Eingang Isarpromenade, Landshut

Ungezwungener Treffpunkt zum Verabreden - keine angeleitete Trauergesprächsgruppe.

EinTonDaneben(Ch)Ohr

Mittwoch, 15. Januar – 18.00 bis 19.30 Uhr

Hospizbüro, Harnischgasse 35, Landshut

Ein Treffpunkt zum gemeinsamen Singen aus Freude - kein Konzertchor! Es kommen Ehrenamtliche des Vereins, Trauernde, Interessierte zusammen – bunt gemischt.

NEU! Meditativer Trauerspaziergang an der Isar

Donnerstag, 16. Januar – 14.00 bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Eishockeyspieler-Skulptur am Eisstadion, Gutenbergweg 32, Landshut

Für Trauernde, die gerne ein Stück Weg zurücklegen möchten.

Eine Anmeldung für dieses Angebot ist erforderlich!

TrauDich-Treff Kumhausen

Montag, 20. Januar – 18.00 bis 20.00 Uhr

Gemeinde Kumhausen, Rathausplatz 1, Kumhausen

Offener Treff, bei dem Themen und Anliegen der TeilnehmerInnen besprochen werden.

Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation, Interessierte sind aber auch spontan willkommen!

TrauDich-Runde Rottenburg

Freitag, 24. Januar – 15.00 bis 17.00 Uhr

Außenstelle Hospizverein: Georg-Pöschl-Straße 16, Rottenburg a. d. Laaber

Offener Treff, bei dem Themen und Anliegen der TeilnehmerInnen besprochen werden.

Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation, Interessierte sind aber auch spontan willkommen!



Eine Hörempfehlung...

Für ein interessantes Interview mit einer Trauernden, die in jungen Jahren ihren Ehemann völlig unerwartet verlor und sich als junge Witwe und alleinerziehende Mutter im Leben zurechtfinden musste. Heute, 16 Jahre später, unterstützt sie selbst Menschen in ihrer Trauer und hilft ihnen, das Leben neu auszurichten.

<https://www.antenne.de/deeplink/mediathek/serien/get-happy/01jd8xa8vtyxwg9bks9yj0yg2x-182-trauern-mit-sandra-stelzner-muerkoester>

Herzliche Grüße!



Renate Clemens
Koordinatorin



Klaus Darlau
Koordinator