

# Oasentag für Trauernde



**„Wann hört die Trauer wieder auf? Ist das normal? Ich bin so müde...“**

Solche oder ähnliche Fragen stellen sich Trauernde häufig nach dem Tod eines nahestehenden Menschen. Das Leben ist nicht mehr wie vorher, widersprüchliche Gefühle kommen und gehen, vieles muss neu geordnet werden, und das alles kostet viel Kraft. Das spüren wir seelisch und körperlich.

Da kann es gut tun, sich Zeit zu nehmen zum Auftanken. Auftanken für Körper und Seele – das möchten wir Ihnen an diesem Tag ermöglichen. Elemente des Tages sind

- Zeit für sich
- Spaziergang in der Natur
- Gemeinsames Essen
- Austausch mit anderen Hinterbliebenen
- Gemeinsames Gebet
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

**Wo?** Schwesternhaus Ambach, Seeuferstr. 35, 82541 Ambach

**Wann?** Samstag, 14. März, 10-17 Uhr

**Kosten** 30 Euro incl. Mittagessen und Kaffee

**Leitung** Gabriela Grunden, geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin  
Heidrun Oberleitner-Reitinger, Seelsorgerin, Trauerbegleiterin

**Anmeldung** [kontakt@communitaet-ihs.de](mailto:kontakt@communitaet-ihs.de), Tel. 08177 - 581