

**Ziel dieses Wochenendes** ist es, sich Zeit für Entspannung und Regeneration zu nehmen, auf dem Trauerweg innezuhalten und durchzuatmen. In einem geschützten Rahmen wollen wir Sie ermutigen, mit Hilfe von unterschiedlichen Angeboten einen heilsamen Zugang zu Ihrer eigenen lebensbejahenden Kraft zu finden. So kann sich die Beziehung zum Verstorbenen wandeln und als kostbarer Schatz bewahrt werden.

**Ort:** Exerzitenhaus Leitershofen  
Krippacker-Str. 6  
86391 Stadtbergen

**Beginn:** Freitag, 8. Juli 2011, 18 Uhr mit dem Abendessen  
(Anreise bis 17.30 Uhr)

**Ende:** Sonntag, 10. Juli 2011, ca. 16.30 Uhr

**Anmeldung:** bis spätestens **15. Juni 2011**

**an:** Selbsthilfegruppe "Leben ohne Dich" Augsburg  
Gabi Becker  
Adalbert-Stifter-Str. 16  
86157 Augsburg

**per Fax:** 0821 - 42 56 15 oder

**per Mail:** shg-augsburg@lebenohnedich.de

**Kosten:** Teilnahmegebühren inkl. aller Workshops und Materialkosten:

Gruppenteilnehmer der SHG "Leben ohne Dich" Augsburg: 50,- EUR  
Vereinsmitglieder "Leben ohne Dich" e.V. 65,- EUR  
Nicht-Mitglieder: 90,- EUR  
Unterkunft und Vollpension für das gesamte Wochenende:  
pro Person 105,- EUR

In begründeten Fällen Bezuschussung möglich!  
Formloser Antrag bei der Anmeldung genügt.

**Bezahlung:** Per Überweisung bis zum 15.06.2011  
Bei Rücktritt nach dem 15.06.2011 müssen wir 50 %, nach dem 25.06.2011 100 % der Teilnahmegebühr berechnen.

**Bankverbindung:**

Gabi Becker, Kreissparkasse Augsburg  
BLZ 720 501 01, Kto.-Nr. 301 702 60

## Kontakt, Anmeldung und Auskünfte:

Gabi Becker

SHG "Leben ohne Dich" Augsburg  
Adalbert-Stifter-Str. 16, 86157 Augsburg  
Tel.: 0176 - 662 86 330  
Email: shg-augsburg@lebenohnedich.de



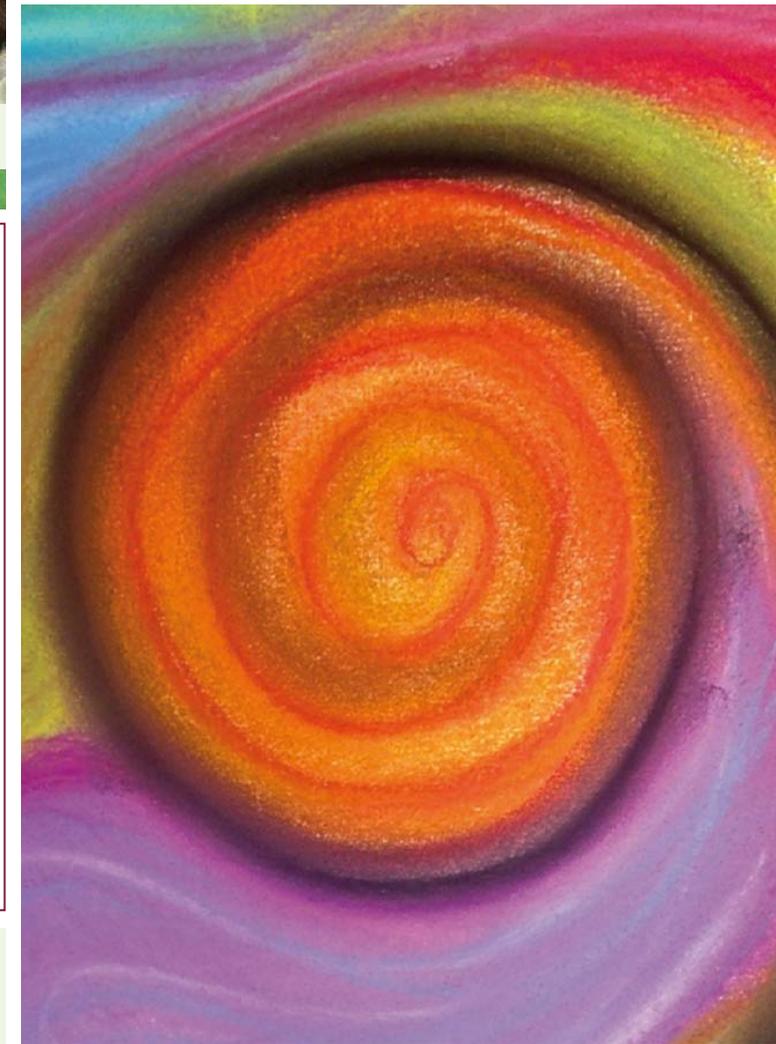
## Veranstalter:

SHG "Leben ohne Dich" Augsburg  
[www.leben-ohne-dich.de/shg-augsburg](http://www.leben-ohne-dich.de/shg-augsburg)

## Mit freundlicher Unterstützung:

Krankenkassen in Bayern  
Kontaktstelle für Trauerbegleitung der Diözese Augsburg  
"Leben ohne Dich" e.V., Mülheim

# Inselwochenende für Trauernde



**vom 8. - 10. Juli 2011**  
in Augsburg, Exerzitenhaus Leitershofen  
Veranstalter: SHG "Leben ohne Dich" Augsburg

# Anmeldung

zum "Inselwochenende" vom 08. - 10. Juli 2011  
im Exerzitienhaus Leitershofen bei Augsburg

Bitte bis spätestens 15. Juni 2011 mit anhängendem Anmeldeabschnitt bzw. per Email. Die Teilnahme gilt dann als verbindlich. Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Anzahl Personen: \_\_\_\_\_ Name(n): \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

- Mitglied bei "Leben ohne Dich" e.V.  ja  nein
- Ich/Wir möchte(n) Fördermitglied bei "Leben ohne Dich" e.V. werden und die ermäßigte Anmeldegebühr in Anspruch nehmen, bitte Unterlagen zusenden.  ja  nein
- Teilnehmer SHG "Leben ohne Dich" Augsburg  ja  nein
- Zuschuss beantragt  ja
- vegetarisches Essen erwünscht  ja  Anzahl

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

→ Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

## Erklärung:

Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Jede/r Teilnehmer /in entscheidet, inwieweit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse einlässt, und ist für sich selbst verantwortlich. Sollten Sie in psychiatrischer Behandlung sein, reichen Sie bitte mit Ihrer Anmeldung eine Unbedenklichkeitsbescheinigung von Ihrem Arzt/Therapeuten ein.

## Dozenten der einzelnen Workshops:

### Hans-Jürgen Conrad

Holzkünstler und Heilpädagoge

möchte mit dem angebotenen **Holzimpuls** die Teilnehmer da abholen, wo sie gerade stehen. Egal ob Trauer, Freude oder Nachdenklichkeit gerade das Sagen haben - er möchte einladen, über das Bei-sich-sein ein persönliches Symbol im Holz zu formen. Es erwartet Sie eine Hinführung und Begleitung im Tun. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir gestalten unterstützt mit leichten Maschinen - die entsprechende Ausstattung ist vorhanden.

### Dr. Elisabeth Friedrichs

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Weiterbildung in Akupunktur, Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

**Der Workshop "Qigong"** möchte trauernden Menschen die Möglichkeit bieten, spezielle Übungen kennen zu lernen, die ihre Selbstheilungskräfte fördern, und dabei helfen, die innere Balance herzustellen und spürbar Blockaden zu lösen. Die Übungen können mit mehr oder weniger körperlicher Bewegung praktiziert werden. Es benötigt weder Vorkenntnisse noch große Konzentrationsgabe.

### Prof. Gaby Gien

Lehrstuhl für Didaktik der Deutschen Sprache und Literatur und Vizepräsidentin der KU Eichstätt-Ingolstadt

### Workshop: Inspirierende Inseleindrücke - Kreatives Schreiben

Beim kreativen Schreiben werden die Teilnehmer inspiriert, nach formalen Vorgaben und Mustern eine Sprache für Ihre Eindrücke und Gefühle zu bekommen und diese dann auch gestaltend umzusetzen.

### Johanna Wegmann

KL Heilpflanzenkunde SKA, Atem- u. Wirbelsäulentrainer SKA, Pilatetrainer SKA

**Workshop: unterschiedl. Möglichkeiten für Entspannung und Stressabbau** mit Hilfe von Heilkräutern, ätherischen Ölen, Naturkosmetik, Farbe, Formen, Atem- und Wahrnehmungsübungen, etc.

### Gerd Sommerer

Dipl. Kaufmann (Univ.), Neuro-Systemischer Business Coach, Lösungsfokussierter Berater, Hypnotherapeutische Grundlagen

### Workshop: Speckstein

Gerade wenn Worte fehlen, kann das Arbeiten mit den eigenen Händen eine Möglichkeit sein, seinem Inneren Ausdruck zu verleihen. Ob dabei das Ergebnis oder das Tun selbst im Vordergrund steht bleibt jedem selbst überlassen. Speckstein fasziniert durch seine Einzigartigkeit und Individualität. Schon die Konzentration auf das Tun und die Art der Bearbeitung können ein Weg zur inneren Ruhe sein. Es gibt keinen Maßstab, kein Ergebnis, das erreicht werden muss, denn selbst wenn am Ende nur der Staub bleibt, kann darin eine hilfreiche Erkenntnis stecken.

### Ingrid Dziuba

Yogalehrerin, Yogatherapeutin i. A., Hospizhelferin, Gruppenleitung SHG "Leben-ohne-Dich" Augsburg

### Workshop: Yoga

Heilsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen können Stress und Anspannung vermindern und das Energieniveau erhöhen. Der Körper wird gestärkt und das Selbstbild verbessert. Im Yoga darf jeder sein wie er ist, mit allem, was ihn ausmacht. Wir üben, wahrzunehmen, was gerade ist und dadurch mit sich selbst in Beziehung zu kommen.

### Martina Frey

Wachsbildnerin, Maltherapie, energ. Arbeit, Leitung einer Kindertagesstätte, oriental.- u. Ausdruckstanz, Tanztherapeutin i.A.

### Workshop: "Mit Farben die Seele streicheln" - Ausdrucksmalerei

Die Ausdrucksmalerei ist eine Spielerei mit Farben und Formen ganz ohne Ergebnisdruck. Dadurch kann sich ein Kanal zum Unterbewusstsein öffnen und die Gefühle durch die Kraft der Farben ausgedrückt und bearbeitet werden. Vieles, das mit Worten nicht mitgeteilt werden kann, findet hier einen Weg und erleichtert uns so wieder die Seele.