



## Trauern und Laufen Nordic Walking - offener Lauftreff



Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist es nicht leicht, sich zu Bewegung in der Natur aufzumachen. Erst recht nicht, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist und die Trauer vielleicht sogar lähmt. Unter dem Gedanken "trauern und laufen" wollen wir gemeinsam unserem Körper mit der Bewegung Gutes tun, Stress, der durch Trauer entstehen kann, abbauen und miteinander in Austausch kommen.

Das Angebot richtet sich an alle, die um einen nahestehenden Menschen trauern. Eine gewisse körperliche Fitness ist Voraussetzung, wir gehen ca. eine Stunde mit Stöcken in zügigem Tempo. Jede(r) entscheidet selbst, ob er/sie beim Laufen über den Verlust sprechen möchte oder ob einfach die gemeinsame Bewegung und das Unterwegssein in der Gruppe das Wichtige ist.

### **Gruppentreffen:**

ca. alle zwei Wochen, mittwochs 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

### **Termine:**

25. Oktober 2023  
15. und 29. November 2023  
13. Dezember 2023  
10. und 24. Januar 2024

### **Treffpunkt:**

Eingang zur Lindesmühlpromenade am Hotel Laudensack, Kurhausstraße 28, Bad Kissingen (Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz direkt gegenüber)

### **Leitung der Laufgruppe:**

Barbara Bedacht, Mitarbeiterin der Christian Presl-Stiftung

### **Kosten:**

Keine / Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen.

Information und Anmeldung unter:  
Beratungsstelle für Menschen in Trauer  
Christian Presl-Stiftung  
Spargasse 18  
97688 Bad Kissingen  
Tel. 0971/69919070  
E-Mail: [info@christian-presl-stiftung.de](mailto:info@christian-presl-stiftung.de)  
[www.christian-presl-stiftung.de](http://www.christian-presl-stiftung.de)

Trauer braucht  
einen Ort,  
wo sie sein darf.