



Wenn mir die Worte fehlen...



Kreative Wege der Trauerarbeit

Workshop-Reihe zum Kennenlernen und Ausprobieren künstlerischer und körperbetonter Methoden, um sich mit der eigenen Trauer zu beschäftigen

Wenn wir um einen Menschen trauern, fällt es uns manchmal schwer unsere Gefühle in Worte zu fassen. Vielleicht wollen wir auch nicht immer reden.

Diese **Workshop-Reihe** bietet die Möglichkeit durch **Bewegung, Trommeln, Malen und kreatives Schreiben** mit sich selbst und der eigenen Trauer in Kontakt zu kommen.

Jeder Workshop kann von den anderen unabhängig besucht werden.

Veranstaltungsort ist der große **Pfarrsaal von Graz-St. Peter, Gruber-Mohr-Weg 9, 8042 Graz.**

Wir bitten um **rechtzeitige Anmeldung**, da es für manche Workshops noch weiterführende Informationen gibt.

Information und Anmeldung:

Angela Lendl

0676 8742 6783

angela.lendl@graz-seckau.at

www.graz-suedost.at

Pfarre St. Peter

Gruber-Mohr-Weg 9

8042 Graz

Herzkreis

Montag, 27. Jänner 2025, 18:00 Uhr

Anmeldung bis 25. Jänner

Teilnahmebeitrag: 10,-

Dauer: 1,5 Stunden, inkl. Agape

Der HerzKreis ist ein Kreis von 12 wohltuenden Bewegungen mit den Armen, verbunden mit 12 inspirierenden Sätzen. Er schenkt dir innere Ruhe und stärkt deine Lebensfreude. Bitte komm in bequemer Kleidung und bring deine Matte für die abschließende Entspannungsmeditation mit.

Leitung: **Mag. Andrea Perl**



*HerzKreisTrainerin,
Qigong Trainerin,
Waldbaden-
trainerin,
Energetikerin*

Tanzen

Montag, 24. Februar 2025, 18:00 Uhr

Anmeldung bis 21. Februar

Teilnahmebetrag: 5,-

Dauer: 1,5 Stunden, inkl. Agape

Auch wenn der Schmerz groß ist können wir im Tanz Trost und innere Ruhe finden. Unsere Energie steigt wieder und wir bündeln andere Kräfte, die unser Gehirn in der Form nicht freigegeben hätte.

Leitung: **Dagmar Nöst**



*Beh. Pädagogin,
Tanzpädagogin,
Geschäftsführerin des
Begegnungs-zentrums
Graz-
Südost seit 2017*

Schreiben

Montag 31. März 2025, 15 Uhr

Anmeldung bis 25. März

Teilnahmebetrag: 20,-

Dauer: 4 Stunden , inkl. Jause

„Ende des Winters“ (W. Bruners), es ist Frühling. Die Natur ist wie ein: liebe-volle:r Freund:in, wie immer es dir geht. In der Natur schreiben wir über unsere Stimmungen, Sehnsüchte und Gefühle. Ich erkläre alles, was du zum Schreiben brauchst (Schreibtechniken, Gedichtformen). Wer vorlesen möchte, bekommt in der Gruppe wertschätzendes Feedback.

Leitung:

Mag. Monika Tieber-Dorneger



Zertifizierte Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie,

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Fühlen

Montag, 28. April 2025, 18:00 Uhr

Anmeldung bis 23. April

Teilnahmebetrag: 15,-

Dauer: 3 Stunden, inkl. Agape

Der Workshop „Wege zurück ins Fühlen“ soll deine Verbindung zu dir selbst stärken, eine Einladung sein, deine Gefühle zu ordnen um daraus Kraft zu schöpfen, und neue Hoffnung zu finden für deinen weiteren Lebensweg! Dich erwarten Klangschalenmeditation, Körperübungen, Austausch zu zweit und in der Gruppe.

Leitung: Isabella Böhm



Isabella hat nach einem eigenen Schicksalsmoment sich der bewussten

Lebensgestaltung zugewandt und verschiedene Ausbildungen und Weiterbildungen gemacht, um den Menschen ein Vorbild zu sein, dass das gefühlte Ende nie ein Ende ist, nur ein Neubeginn von etwas.

Malen

Montag, 26. Mai i 2025, 16:00 Uhr

Anmeldung bis 20. Mai

Teilnahmebeitrag: 20,-

Dauer: 4 Stunden, inkl. Jause

Im Malen können wir ganz in der Gegenwart sein und unseren Gedanken und Emotionen freien Lauf lassen. Es geht mehr um den Prozess und nicht darum ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Künstlerische Kenntnisse oder Talent sind nicht erforderlich.

Leitung: Sonja Banfy, Angela Lendl



Leidenschaftliche Künstlerin und Fotografin. „Ich liebe es Menschen und ihre Geschichten festzuhalten.“



Pastoralreferentin und Hobbymalerin, Kunsttherapie-Prakterin in Ausbildung

Trommeln

Montag, 23. Juni 2025, 18:00 Uhr

Anmeldung bis 20. Juni

Teilnahmebeitrag: 10,-

Dauer: 2,5 Stunden, inkl. Agape

Die Trommel als Musikinstrument spielt eine bedeutende Rolle, sowohl in der Kommunikation als auch als Begleitung in Momenten der Freude oder Traurigkeit. Wir erfahren Interessantes über Trommeln in Verbindung mit Trauer und werden es natürlich auch ausprobieren. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Daniel Diakiese



Bildungsreferent am Afro-Asiatische Institut Graz, gebürtige aus der Demokratischen

Republik Kongo, seit 33 Jahren in Österreich. Schwerpunkte: Afrikanische Kultur und Geschichte, globale Themen, Trommeln.