

## Trauerwandern

Wenn du schnell gehen  
willst,  
gehe allein.  
Wenn du weit gehen willst,  
gehe mit anderen.  
Afrikanische Weisheit



In der Trauer bewegt sein –  
Lassen Sie uns gemeinsam  
ein paar Schritte gehen ...

**von März bis November  
2025**

Wandern ist für Menschen in Trauer eine Möglichkeit, mit sich und ihrer Trauer in eine natürliche Bewegung zu kommen.

Während des Wanderns, der Bewegung in der Natur, öffnen sich innerlich neue Wege. Es sind Wege, auf denen man unterwegs zu sich selbst ist – auf Wunsch auch in der Gemeinschaft. Impulse regen während des Wanderns immer wieder dazu an, bewusst den Weg der Trauer zu gehen.

Die Wanderungen sind geplant von 2 Std. bis ca. 4 Std. und werden von ehrenamtlichen Trauerbegleiter\*innen des Hospizvereins im Landkreis Freyung-Grafenau e. V. begleitet.

Wir bitten auf wetterentsprechende Kleidung und Schuhe zu achten, sowie um **telefonische Anmeldung**

Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Tel.: **08551 9176183** oder

Mobil: **0171 4836819**

E-Mail: [info@hospizverein-frg.de](mailto:info@hospizverein-frg.de)

Hier erfahren Sie auch den Treffpunkt und die geplante Wanderroute.

#### **Vorgesehene Termine:**

Start im März/November um 12 Uhr

alle weiteren Terminen 13.00 Uhr

jeweils sonntags

**23.03./13.04./11.05./01.06./05.10./**

**02.11.2025**