

Hallo Trauer! Wie lange bleibst Du?

Kursnummer	262LZ4003
Beginn	Donnerstag, 08.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 03
Gebühr	32,00 €
Teilnehmer	6 - 10
Kursleitung	Nicole Vergin

Haben Sie Ihre Trauer auch schon einmal gefragt, wie lange sie vorhat zu bleiben? Vielleicht wissen Sie bereits, dass die Trauer um Ihren Herzensmenschen künftig Teil Ihres Lebens sein wird - wie ein Rucksack, den Sie weitertragen. In dieser Schreibwerkstatt laden Sie Ihre Trauer ein, sich über das Schreiben auszudrücken. Sie finden Worte für das, was oft schwer zu sagen ist, machen Ihre Gefühle sichtbar und geben ihnen Raum. Und vielleicht eröffnen sich Ihnen neue Perspektiven, wie Sie Ihren Trauerweg weitergehen können. Ziel des Kurses ist es, sich mit der eigenen Trauer schreibend auseinandersetzen und Impulse für den künftigen Trauerweg erhalten.

Kursinhalte:

Einführung in das Thema - Schreiben in der Trauer"
Schreiben als Möglichkeit der Selbstfürsorge
Reflexion über den eigenen Trauerprozess
Austausch in der Gruppe, wenn gewünscht

Methoden:

Kreative Schreib-Impulse
Einzelarbeit, stilles Schreiben und optionale Gesprächsrunden

Voraussetzung:

Es sind keine Schreib Erfahrungen erforderlich - nur Offenheit dafür, sich schreibend mit der eigenen Trauer auseinander zu setzen und sich auf den eigenen Trauerprozess einzulassen.

Mitzubringen:

Schreibheft oder Notizbuch
Lieblingsstift(e)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 03