

Hallo Trauer? Wie können wir Erinnerungen schaffen?

Kursnummer	262LZ4101
Beginn	Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 106
Gebühr	57,00 €
Teilnehmer	6 - 10
Kursleitung	Nicole Vergin

Erinnerungen können in Zeiten der Trauer ein wichtiger Anker sein und zugleich eine neue, lebendige Verbindung zu Ihrem Herzensmenschen ermöglichen. In diesem Kurs gestalten und binden Sie Ihr persönliches Erinnerungs-Journal, das Sie auch über den Kurs hinaus als unterstützende Ressource auf Ihrem Trauerweg begleiten kann. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen des Erinnerungs-Journals kennenzulernen, dessen Nutzen zu verstehen sowie ein individuelles Journal zu entwerfen und kreativ umzusetzen.

Inhalte

Einstieg in das Thema Erinnerungen in der Trauer
Bedeutung und Wirkung von Erinnerungsarbeit
Grundlagen des Erinnerungs-Journaling
Kennenlernen der 4-Stufen-Methode
Entwicklung eigener Themen und Gestaltungsideen
Austausch in einer wertschätzenden Gruppe (freiwillig)

Methoden

Kreative Gestaltung und Binden eines persönlichen Erinnerungs-Journals
Angeleitete Gestaltungsimpulse
Einzelarbeit mit Raum für Ruhe und Reflexion
Optionale Gesprächsrunden und Austausch
Praktische Anwendung der 4-Stufen-Methode

Voraussetzungen

Offenheit, sich kreativ mit der eigenen Trauer und den persönlichen Erinnerungen auseinanderzusetzen.

Mitzubringen

Falls gewünscht: Fotos oder kleine Andenken (z. B. Eintrittskarten, Postkarten, Briefe)
ggf. persönliche Erinnerungsstücke, die in das Journal integriert werden können

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 106