

Die Trauer ist nach dem Verlust eines geliebten Menschen ein Ausdruck der Liebe. Sie möchte bewusst gelebt werden und braucht Zeit.

Trauernde empfinden sich oft unverstanden von ihrem Umfeld. Meist wird zu früh erwartet, dass sie wieder funktionieren... schließlich geht das Leben weiter. Doch für Trauernde geht das Leben anders weiter als bisher. Der bewusste Umgang hilft die Trauer zu verstehen, einen neuen Zugang zu sich selbst, seinen Gefühlen und der Umwelt zu finden.

Trauer ist ein heilsamer Prozess. In jeder Beziehung bestehen Bindungen, emotionaler, ideeller, sozialer, materieller und körperlicher Art, die durch den Tod wie abgeschnitten werden.

Ein wichtiger Teil des Trauerprozesses besteht darin, diese Bindungen als „Vermächtnis“ in das jetzige Leben zu integrieren und aufkommende Gedanken, Fragen und Impulse der Neuorientierung zuzulassen.

Auch die Begegnung mit Menschen, in ähnlicher Situation kann dazu beitragen, sich verstanden zu fühlen und wahrzunehmen: ich bin gar nicht so verrückt wie ich dachte, auch wenn sich in meiner Welt alles wie „ver-rückt“ hat.

Ziel der Trauerarbeit ist die Zuwendung zum jetzigen Leben, das auch mit dem Verlust und den Veränderungen wieder gut werden kann.

In diesem Seminar geht es um einen weiteren Schritt in der Verarbeitung und Akzeptanz der veränderten Lebenssituation.

Thematische Impulse, Austausch in der Gruppe, Einzelgesprächsmöglichkeit, kreative Elemente, Zeiten der Entspannung, Segnungsgottesdienst, sowie Tagzeitengebete und Gottesdienst mit der Community, werden uns in dieser Zeit begleiten.

### **Zielgruppe:**

Trauernde, die offen sind für weitere Schritte auf dem Trauerweg

### **Teilnehmerzahl:**

max. 8 Teilnehmende

### **Leitung:**

Jutta Holighaus (Trauerbegleiterin, Seelsorge, systemische Beratung, Palliativfachkraft, Gemeinde- und Religionspädagogin)

**Anreise:** Donnerstag, 7.05.2026  
zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

**Beginn:** mit dem Abendessen um 18.00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 10.05.2026  
ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

### **Preise für Aufenthalt (Vollpension):**

DZ ohne/mit Du+WC € 186,-/225,-  
EZ ohne/mit Du+WC € 216,-/255,-

**Frühbucher-Kursgebühr:** 170,00 €  
bis 30 Tage vor Kursbeginn,  
danach € 20,- Aufschlag

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück, oder melden Sie sich auf unserer [Website](#) an.

Sie bekommen dann von uns eine Bestätigung bzw. Benachrichtigung, falls Sie auf die Warteliste kämen.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Hinweise, die Sie auf unserer Homepage finden oder in unserem aktuellen Jahresprogramm, das wir auf Anfrage gerne zuschicken.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit



## **Anmeldung**

Ich melde mich an zum  
Kurs Nr. G26-32

**Schritte auf dem Trauerweg**  
vom 7.05. bis 10.05.2026



\*Name; Vorname: .....

\*Straße, Nr.: .....

\*PLZ, Ort: .....

\*Geb.-datum: .....

\*Tel.: .....  
oder/ und

\*Tel. mobil: .....

\*Email: .....

Beruf: .....

bes. Diät: .....

Behindertenausweis vorhanden: Ja ☐ Nein ☐

### **Zimmerwunsch** (berücksichtigen wir soweit möglich):

DZ mit Waschbecken ☐

DZ mit DU+WC ☐

EZ mit Waschbecken ☐

EZ mit DU+WC ☐

### **Anreise** (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)

mit dem Auto ☐ ca. .... Uhr

mit dem Zug ☐ um .... Uhr

Zug-Abholung: Ja ☐ Nein ☐

**Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.**

Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Mit \* gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Communität Christusbruderschaft  
Gästehaus  
Wildenberg 33  
95152 Selbitz

#### Verkehrsverbindung:

Mit der **Bahn** ist Selbitz erreichbar über die Bahnstation der Bahnstrecke Hof/Saale – Bad Steben.

Mit dem **Auto** ist Selbitz erreichbar über die Autobahn München – Berlin (A9):

Ausfahrt Naila/Selbitz. Dann Richtung Hof, nach 200 m Richtung Selbitz abbiegen. Ca. 3 km nach der Autobahnausfahrt, bereits vor dem Ortsschild „Selbitz“, ist nach rechts die Auffahrt zur „Christusbruderschaft“ (braunes Schild).



**Mitfahrgelegenheiten** können kurz vorher telefonisch erfragt werden.

Tel. 09280 – 6850  
Fax. 09280 – 68984  
gaestehaus@christusbruderschaft.de  
www.christusbruderschaft.de

## Schritte auf dem Trauerweg

vom 7.05. bis 10.05.2026



*Das Leben wird wieder gut,  
aber anders als vorher.*

 **Communität  
Christusbruderschaft  
Selbitz**

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSG-EKD zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.  
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift