



haus am
ostfriedhof

gruppen für trauernde

alles anders

Herzinfarkt, Unfall, eine schwere Erkrankung... – und plötzlich ist alles anders. Wenn der Lebenspartner, die Lebenspartnerin stirbt, ist nichts mehr wie vorher. Die Trauer stürzt Hinterbliebene in ein Gefühlschaos, viele kennen sich selbst nicht mehr wieder.

Jeder Tag ist eine neue Herausforderung, der Alltag muss ganz neu organisiert werden, der Schmerz über den Verlust ist groß, und das alles kostet sehr viel Kraft.

In so einer Situation kann es guttun, sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben. In einer moderierten Gruppe gehen wir miteinander ein Stück des Trauerweges.

Sie erleben Solidarität und Unterstützung. Sie erhalten Möglichkeiten zu Gespräch und Austausch, Impulse zum Thema Trauer, Informationen zu Trauerprozessen und Zeit für sich selbst, um kreativ mit Trauergefühlen umzugehen.

- Für wen** Menschen zwischen 50 und 70 Jahren, die ihren Partner/ihre Partnerin verloren haben
- Wo** haus am ostfriedhof, St. Martin-Str. 39, München (S-Bahn Haltestelle St.-Martin-Str.)
- Wann** 7 Treffen, 14-tägig, jeweils Freitag, 18.00-19.30 Uhr
24.10. | 07.11. | 21.11. | 05.12. | 19.12.25 | 09.01 | 23.01.26
- Leitung** Heidrun Oberleitner-Reitinger, Heike Lüttgens
- Anmeldung** nach persönlichem Vorgespräch mit einer der Leiterinnen
- Kontakt** HOberleitner@eomuc.de | Tel. 01 60 / 97 28 55 65
Heike.Luettgens@elkb.de | Tel. 01 60 / 2 03 97 30

leibarbeit und meditation

Der Verlust eines lieben Menschen kann aus dem Gleichgewicht bringen, Halt und Bodenhaftung verlieren lassen.

In einfachen Übungen wollen wir unseren Stand wiederfinden, unser Gleichgewicht stärken, unsere Körperhaltung festigen. Die gemeinsame Meditation im Anschluss soll uns die Möglichkeit geben, uns behutsam in die Gegenwärtigkeit einzuüben.

- Wo** haus am ostfriedhof / 1. OG raum begegnung
St. Martin-Str. 39, München
(S-Bahn Haltestelle St.-Martin-Str.)
- Wann** 4 Treffen, jeweils Montag, 17.00-18.30 Uhr
03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11.25
- Leitung** Sonja Eichelbaum, Leitung haus am ostfriedhof
- Anmeldung** SEichelbaum@eomuc.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

du fehlst mir so...

Trauergruppe für Menschen, die ihre Eltern verloren haben

Wenn die eigenen Eltern sterben, während man selbst als erwachsener Sohn oder erwachsene Tochter noch mitten in der Rushhour des Lebens steht, findet man oft wenig Verständnis im schnelllebigen Arbeits- und Lebensumfeld.

Selbst wenn die Eltern nach einem langen Leben verstorben sind oder der Tod von Außenstehenden als Erlösung empfunden wird, ist das nur die eine Seite der Wahrheit.

Die andere Seite ist, dass die Kinder, die selbst schon in der Mitte des Lebens stehen, meist eine Vielzahl an Gefühlen erleben: Trauer, Schmerz, Einsamkeit, Verlust, Beschäftigung mit der Vergangenheit, Schuldgefühle, Dankbarkeit, Liebe, Wut. Häufig stellen sich auch Fragen im Zusammenhang mit der gemeinsamen Lebensgeschichte.

- Für wen** Menschen bis 50 Jahre, die ein Elternteil verloren haben
- Wo** haus am ostfriedhof, St. Martin-Str. 39, München (S-Bahn Haltestelle St.-Martin-Str.)
- Wann** 4 Treffen, jeweils Donnerstag, 17.30-19.30 Uhr
20.11. | 04.12. | 18.12.2025 | 08.01.2026
- Leitung** Hanna Wank, Susi Bauer
- Anmeldung** nach persönlichem Vorgespräch mit einer der Leiterinnen
- Kontakt** SuBauer@eomuc.de | Tel. 0 89 / 21 37 - 7 75 54

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.



haus am ostfriedhof
St.-Martin-Straße 39 | 81541 München
Tel.: 0 89 / 21 37 - 7 75 51
E-Mail: haus-am-ostfriedhof@eomuc.de