

Kompetenzstelle
Trauer

Seminartag

Trauer und Bewegung – Kraft der Körperlichkeit

Sa 3. Okt. 2026
9:00 bis 17:00 Uhr
Pfarrzentrum Stattersdorf

Johann Klapper-Straße 7, 3100 St. Pölten

Teilnehmer*innen Beitrag:
€ 60,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Information:
Gerti Ziselsberger, M 0676 83 844 7373
gertrude.ziselsberger@caritas-stpoelten.at


**HIER
ANMELDEN:**



www.dsp.at/portal/veranstaltungen

www.trauer-info.at

Trauer und Bewegung – Kraft der Körperlichkeit

Trauer ist Bewegung. Wie das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, so versetzt auch die Erfahrung von Verlust Menschen oft ungewollt und schmerzlich in Bewegung, oder führt sie in die Erstarrung.

Dabei kann körperliche Bewegung helfen, einen heilsamen Umgang mit Verlusterfahrungen zu finden. Das Seminar zeigt individuelle Zugangswege zur Kraft der Körperlichkeit auf und lädt zu eigenen Erfahrungen ein, durch Atem- und Körperübungen, Spaziergänge und einfache tänzerische Bewegungsfolgen.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Frage, wieviel Beweglichkeit Menschen benötigen, die Trauernde begleiten.

Die These lautet: In der Trauerbegleitung heißt Haltung Beweglichkeit.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



Felix Grützner vereint die Welten von Tanz, Kunstgeschichte und Palliativversorgung. Seit über 25 Jahren bereichert er als „Lebenstänzer“ Gottesdienste und Trauerfeiern.

Als Kursleiter für Palliative Care und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Bonn vermittelt er wertvolles Wissen über Körpersprache, Emotionen und Spiritualität, insbesondere in der Hospiz- und Trauerbegleitung.

www.lebenstaenzer.de