

Trauerwandern

Trost und Gemeinschaft

Kraft tanken

Seele bereichern

achtsamer Umgang mit sich selbst

Wohlbefinden stärken

Treffpunkt

FGH-Parkplatz
Friedrich-Grohe-Halle,
Vor Ebersbach 2, Schiltach

Samstag,
15. März,
15 bis 17 Uhr



www.sgs-schiltach.de

info@sgs-schiltach.de

Tel. 07836-9393-0



Jeder Mensch in Trauer muss seinen **eigenen Weg finden**. Wir brauchen ihn allerdings nicht allein gehen und können uns ein Stück weit auf diesem Weg begleiten.



„Beim Gehen und in Bewegung fällt das **Reden und Schweigen** leichter“, sagt **Susanne Schrade**.

Die Mitarbeiterin der Sozialgemeinschaft Schiltach/ Schenkenzell e.V. ist ausgebildete und zertifizierte **Gesundheitswanderführerin Trauerbegleiterin** und **Antistresstrainerin**

Termine

- jeden dritten Samstag im Monat
- zwischen 15 und 17 Uhr (Wintersaison)
- Strecke 5 bis 7 Kilometer
- kostenfreies Angebot
- keine Anmeldung

- nächster Termin 15. März



Weg

Mitgehen

Zeit