

## Deutschland - Eine Trauerreise in den Westerwald

### Achtsam und aktiv der Trauer begegnen

Die Trauer nach dem Verlust eines Menschen ist immer individuell und unterschiedlich. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, sich anderen in der Trauer zuzumuten. Sie wollen nicht zur Last fallen, aber auch nicht gut drauf sein müssen. Verreisen zu können, ohne die Trauer verstecken zu müssen oder sich auch zum ersten Mal zu trauen, allein zu verreisen? Das kann gelingen.

In Begleitung der erfahrenen Trauerbegleiterin Heidi Hahnemann ermöglicht diese Reise, eine gemeinsame Auszeit zu nehmen und Perspektiven auf ein Leben mit der Trauer zu entwickeln. Trauer stellt sich auf ein mehr oder weniger intensives Auf und Ab dar. Seelischer und körperlicher Schmerz erinnern an die Wirklichkeit des Verlustes, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen. Dies ist anstrengend und kräftezehrend – wir brauchen Stabilisierung, Erholung, „Ablenkung“, um dann wieder in die Auseinandersetzung gehen zu können.

Ein Wechselspiel von Auf und Ab, das wir bewußt in dieser Woche im Westerwald leben wollen. Wir werden uns auf verschiedene Weisen stärken, uns und den Boden unter den Füßen spüren, und die Trauer in den Tagesablauf integrieren. Auf diese Weise sollen Lebensmomente erfahrbar werden und die Chance eröffnen, sich auf Neues einzulassen. Zum Programm gehören behutsam angeleitete Gespräche in der Gruppe (2x täglich, morgens und nachmittags bzw. abends) und Impulse.

Einzelgespräche können fakultativ dazu gebucht werden.

### Rahmenprogramm

Waldbreitbach liegt im Naturpark Rhein-Westerwald mit seinen Luftkurorten, romantischen Seitentälern und einsamen Pfaden. Jeden Tag werden wir in dieser beschaulichen Gegend kleinere Wanderungen von 1-3 Stunden und Besichtigungen unternehmen und auch einige Fachfrauen besuchen, die uns mit ihren lokalen Produkten verwöhnen. Und weil auch das gemeinsame Tun herzerfrischend sein kann und auf jeden Fall neue Impulse setzt, werden wir an einem Tag bei einer ökologischen Weinlese dabei sein.

Da der Westerwald einige Täler hat, braucht es eine gute Grundkondition, um auf die schönen Höhen zu gelangen.

## Intention

### Trauerreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



## Unterkunft

Das traditionsreiche und stilvolle kleinere **\*\*\*Hotel zur Post** wird unser Standortquartier in Waldbreitbach sein. Es ist bekannt für seine vorzügliche Küche. Jedes der Zimmer hat Du/WC, Fön, Kabel-TV und W-LAN. Sauna und Dampfbad sind auch vorhanden.

## Anreise mit der Bahn

Mit der DB bis Neuwied Hbf, dann mit ÖPNV bis Waldbreitenbach.

Mit der Bahn bis Linz/Rhein. Von hier aus ist ein Shuttleservice gegen Aufpreis möglich.

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Mit einer Trauerbegleiterin unterwegs sein
- ▶ Gespräche in der Gruppe und einzeln möglich
- ▶ Kleine Wanderungen
- ▶ Teilnahme an Weinlese
- ▶ Kräuterkurs und Käseführung
- ▶ Führung Schloss Monrepos
- ▶ Unterkunft in freundlichem Traditionshotel mit Sauna

## Reiseleiterin



### Heidi Hahnemann

arbeitet seit über 20 Jahren als Bildungsbeauftragte in der Hospizarbeit und als Trauerbegleiterin. Nach etlichen Berufsausbildungen, u.a. als Sportlehrerin und Krankenschwester, findet sie in der Trauerbegleitung den für sie befriedigenden respektvollen Umgang mit Menschen in verschiedenen Lebensbereichen. Sie ist zertifiziert nach BVT (Bundesverband Trauerbegleitung und )probiert immer gerne Neues aus – Weinlese? Unbedingt! So nah an der Natur und am Genuss!- und ihre Lebensbejahung kann anstecken.

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Waldbreitbach

Die Anreise erfolgt ab 14.30 Uhr im traditionsreichen und stilvollen **\*\*\* Hotel zur Post**. Um 15 Uhr empfängt Euch die Reiseleiterin Heidi zu einem gemeinsamen Kennenlernen. Ihr schlendert zusammen durch den Ort und genießt danach das Abendessen im Hotelrestaurant.

(A)

### 2. Tag: Schloss Monrepos und die Frauen von Gönnersdorf

Nach der morgendlichen Gesprächsrunde fahren wir ein kurzes Stück mit dem Taxi nach Neuwied und besichtigen das Schloss Monrepos. Das archäologische Museum führt uns zurück zu unseren Wurzeln. Während der Führung werden wir auch den Frauen von Gönnersdorf "begegnen".

Im Anschluß danach können wir noch einkehren, bevor wir zurück nach Altwied laufen.

(F/A)

### **3. Tag: Neue Impulse? Auf zur Weinlese!**

Nach der Morgenrunde bringt uns eine Taxifahrt nach Leutesdorf zum ökologisch bewirtschafteten Weingut von Martin Sturm. Hier werden wir einige Stunden verbringen und bei der Lese helfen. In den Weinberglagen geht es immer auf und ab, daher sind knöchelhohe Wanderschuhe ein MUSS. Und nach unserer getaner "Handarbeit" ist es ev. möglich, auch eine kurze Kellerführung zu bekommen, um die Kunst der Traubenverarbeitung kennenzulernen.

Nach getaner Arbeit haben wir sicherlich Hunger. Eine Einkehr vor der Rückfahrt zum Hotel ist möglich.

Vor oder nach dem Abendessen im Hotel schließt sich wieder eine Gruppenrunde an.

(F/A)

---

### **4. Tag: Das schöne Wiedtal mit allen Sinnen erleben**

Nach der Morgenrunde starten wir am späten Vormittag nach Burglahr zum Heinrichshof, der eigentlich Hannahof heißen müßte. Denn Hanna Westhues erwartet uns schon auf ihrem Biolandhof zur Führung durch ihre Käserei und natürlich auch zur Käseverkostung. Nach diesem genußreichen Auftakt wandern wir durch das schöne Wiedtal nach Oberlahr, um dort nach den Gaumenfreuden bei Hanna, dem Ohrenschaus eines Klangpfades nach Eichen zu folgen.

Zurück im Hotel gibt es wieder die Gruppenrunde.

(F/A)

---

### **5. Tag: Kräutergarten von Flora und Fauna**

Nach der Morgenrunde geht es am späten Vormittag nach Rengsdorf zum Kräutergarten Flora und Fauna e.V. Dort erwartet uns Ingrid Runkel, die das alte Wissen ob der Heilkraft der Kräuter von ihrer Großmutter "geerbt" hat. Wir werden zunächst in die zauberhafte Welt der Kräuter eintauchen, bevor uns eine Köstlichkeit aus dem Backes im Garten erwartet. Danach wandern wir noch 1,5 Stunden rund um Rengsdorf und werden wieder zum Hotel zurück gefahren.

(F/A)

---

### **6. Tag: Lebensweg Trauerwerk**

Nach einer Rundwanderung am späten Vormittag auf dem LebenswegTrauerwerk mit seinen 12 Stationen und unterschiedlichen Impulsen (6,5 km), können wir das klösterliche Ambiente auf dem Waldbreiter Klosterberg mit dem schönen Blick auf das Wiedtal genießen.

Klosterladen und -garten laden zum Besuch ein.

(F/A)

---

### **7. Tag: Premium-Wanderweg**

Der Vormittag steht zur freien Verfügung, auch für Einzelgespräche.

Am Nachmittag werden wir vom Hotel aus starten und auf einem der Premium-Wanderwege unterwegs sein und ein letztes Mal Natur pur genießen.

(F/A)

---

### **8. Tag: Abschluß und Abreise**

Wir kommen noch einmal zusammen. Es ist Zeit, um sich in Ruhe zu verabschieden und am späteren Vormittag abzureisen. Auschecken im Hotel ist bis 11 Uhr.

(F)

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtung/ Frühstück sowie HP (3-Gang Menü mit 2 Hauptgängen und einem vegetarischen Gericht zur Wahl)
- ▶ Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- ▶ Kursraum
- ▶ Kursprogramm: Trauerarbeit (täglich 2x1 Stunde)
- ▶ Wanderprogramm und Ausflüge wie ausgeschrieben
- ▶ Führung im Schloss Monrepos inkl. Eintritt
- ▶ Führung inkl. kleiner Imbiss in der Käseerei
- ▶ Führung im Kräutergarten inkl. Überraschung aus dem Backes
- ▶ Alle Transfers während der Woche
- ▶ zertifizierte Trauerbegleiterin





### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Mittagessen
- ▶ Getränke
- ▶ Saunanutzung
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
21.09.24	28.09.24	6/8	1.390,- €	0,- €		Heidi Hahnemann

*Reise ist mit EZ kalkuliert*

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)