Jahresprogramm KonTiki 2020
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern in Biberach

Treffen	Thema	Referent	Bemerkung
15. Januar	„Resilienz"	Christina Berndt München	Krisen in Chancen verwandeln Trotz allen Wohlstands fühlen sich die meisten Menschen ständig unter Druck. Und das Monster der Leistungsspirale lauert nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben. Nun kann man den Anforderungen der modernen Welt nicht so einfach entfliehen. Wie soll ein Mensch weiterleben, überleben, wenn man zu all dem einen wichtigen Menschen im Leben verliert.
4. Februar	„Stammtisch"	Sonja und Sonja	Wir tauschen uns in lockerer Atmosphäre aus, wie es uns die letzten Monate ergangen ist, was geholfen hat und was uns zur Zeit bewegt.
21. März **20:00 Uhr** **Katholisches Gemeindehaus, Ziegelhüttenstr. 37, 88499 Riedlingen**	„Lesung und Musik zu Mitten aus dem Leben"	Arne Kopfermann	Man sagt, die Zeit heilt alle Wunden. Was aber, wenn einem das Leben einen so unfassbaren Verlust zumutet, der so groß, so gewaltig ist, dass der Schmerz scheinbar nie vergehen kann? Wenn ein Teil des Lebens wie „amputiert" wirkt? Arne und Anja Kopfermann haben einen solchen Verlust erlitten. Während eines Familienurlaubs stirbt ihre 10-jährige Tochter Sara bei einem Autounfall.
7. April	„Den Tod mit allen Sinnen begreifen"	Sonja und Sonja	Wahrnehmung bedeutet, etwas mit den Sinnen zu erfassen und zu verstehen.

Jahresprogramm KonTiki 2020
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern in Biberach

Treffen	Thema	Referent	Bemerkung
5. Mai	„Geschwisterkinder"	Norbert Nitsche	Die Beziehung von Geschwistern ist meist innig und vertraut und bleibt ein ganzes Leben bestehen. Umso schlimmer, wenn der Bruder oder die Schwester stirbt. Wie lässt sich das verkraften? Wenn ein Kind stirbt, gelten Aufmerksamkeit und Anteilnahme der anderen meist nur den Eltern. So groß ist ihr Verlust, so unermesslich ihr Schmerz, dass die große Trauer und Verzweiflung der Geschwister oft übersehen wird.
24. Juni **19:30 Uhr** **Gemeindehaus St. Martin, Kirchplatz 3, 88400 Biberach**	„Und was jetzt, lieber Gott?" Podiumsdiskussion	verschiedene Referenten siehe Flyer	Fragen nach dem "Warum?", nach dem Sinn brechen radikal auf, wenn ein Mensch durch Unfall, schwere Krankheit, Suizid... stirbt. Insbesondere, wenn man das eigene Kind verliert, ist nichts mehr so wie es war. Bisherige Grundüberzeugungen, Lebensvorstellungen, der Glaube... geraten in eine schwere Krise, die es durchzustehen und zu bewältigen gilt.

Jahresprogramm KonTiki 2020
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern in Biberach

Treffen	Thema	Referent	Bemerkung
7. Juli **Kloster Untermarchtal** **Freiherr-von-Speth-Straße 9, 89617 Untermarchtal**	„Generationen Aktiv Park: Garten Eden"	Sonja und Sonja	Eingebunden in die faszinierende Landschaft zwischen Donau- und Lautertal, befinden sich auf dem Gelände ein Tierpark, ein Sinnes- und Therapiegarten, ein Bewegungsgarten, ein Walderlebnisbereich und eine Kinderaktivinsel. In Verbindung mit Spiel, Spaß und Bewegung bieten sich hier für junge und ältere, gesunde und kranke Menschen viele Möglichkeiten Begegnung und Sinneserfahrungen neu zu entdecken.
Ferien			
1. September	„Waldbaden"	Sonja und Sonja	Wir machen einen Ausflug in den Wald am Jordanberg. Achtsam den Wald erleben und geniessen. Wir laden zum Entschleunigen ein und den Wald einmal in der Stille (Handyfrei/ lautlos) mit verschiedenen Übungen für die Atmung, Achtsamkeit, Sinneswahrnehmung, Entspannung etc. zu geniessen. Bitte an gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, kleine Wasserflasche, eine Sitzunterlage, Tüte oder Behältnis, um kleine Dinge zu sammeln, Insektenschutz/Zeckenschutz denken.

Jahresprogramm KonTiki 2020
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern in Biberach

Treffen	Thema	Referent	Bemerkung
6. Oktober	„Die Blätter fallen …"	Sonja und Sonja	Gemeinsam erfahren wir die Veränderung der Natur im Herbst, verabschieden uns von den wärmenden Sonnenstrahlen und setzen die ersten Samen für das kommende Jahr.
3. November	„Kreativer Abend"	Sonja und Sonja	Ein gemeinsamer Abend, bei dem sich alles um Kreativität dreht.
1. Dezember	Weihnachten ohne Dich!	Sonja und Sonja mit Referenten	An diesem Abend steht die Erinnerung an die/den Verstorbene/n im Mittelpunkt – in einer Zeit, die das Fehlen besonders deutlich spüren lässt. Egal wie lange der Verlust zurück liegt, in diesen zwei Stunden ist Zeit zum Erinnern und Innehalten. Der Abend mit Impulsen und kreativen Angeboten richtet sich an alle diejenigen, die Weihnachten und der Vorweihnachtszeit mit gemischten Gefühlen entgegensehen. Wir laden herzlich ein und wollen unterstützen, für sich einen guten Weg für die nächsten Wochen zu finden.

Kommt gerne auch mit Euren Themen auf uns zu!

Wenn jemand nicht kann, bitte rechtzeitig absagen unter:

Sonja Schelkle, 0172/7358683
Sonja Schädler, 07351/827938

bzw. in unserer WhatsApp-Gruppe eine Nachricht hinterlassen