



## Gemeinsam statt einsam

Erholungswochenende für trauernde Menschen

Von 16.10. bis 18.10.2026

Eine Auszeit nehmen, gemeinsam mit anderen Menschen,  
die den vorhandenen Kummer kennen.  
Gemeinsam sich bewegen, die Zeit genießen, weinen, lachen, reden, schweigen  
...und das alles im Südburgenland, im wunderschönen Hotel „Das Eisenberg“

### Inhalte:

Bewegung durch Seelensport®: Übungen für den Körper und die Seele  
ins Gespräch kommen, im Gespräch bleiben: Austausch und gegenseitige Stärkung

MindestteilnehmerInnen 4, HöchstteilnehmerInnen: 6

### Mitbringen bitte:

- Bequeme Kleidung für Seelensport (KEINE Jeans, bitte),
- Gymnastikmatte
- Sportschuhe für die Wanderung

Wichtig: Bei gesundheitlichen Problemen, bitte unbedingt mir mitteilen.  
Alle Seelensportübungen gibt es in verschiedenen Variationen.  
So sind die meisten Übungen für alle Sportlichkeitsstufen möglich.

Für alle Übungen und Aktivitäten gilt:

Jede/r entscheidet selbständig, ob sie/er daran teilnimmt oder nicht!

Wichtig: Es geht nicht um perfekte Übungen, sondern darum, sich selbst etwas Gutes tun!

### Ziel:

Es geht um eine feine, gemeinsame Zeit, um ein „Sichfallenlassenkönnen“, um Kraft zu tanken,  
um „rauszukommen“!

Hunde sind herzlich willkommen!

(Fein wäre es, wenn sie während der Zeit im Seminarraum, im Zimmer bleiben könnten.)

Brigitte Hösele-Klingenberg [brigitte@hoesele.eu](mailto:brigitte@hoesele.eu)

Seelensport-Trainerin [www.my-balance.at](http://www.my-balance.at)

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung und unter Supervision

Ich bitte um Anmeldung auch bei mir, entweder per Mail oder telefonisch.