



memento mori  
Bestatterinnen

## Veranstaltungen Frühjahr/Sommer 2017

---

### Vom Verlieren und Finden –das Leben danach

**Gesprächsgruppe  
für Frauen nach Verlust des Partners/der Partnerin**

mit Ute Arndt

**dienstags 18–20 Uhr | jeweils 15 Euro  
28. März | 11. und 18. April | 9. und 23. Mai |  
6. und 20. Juni | 4. und 18. Juli | 1. und 15. August |  
5. und 19. September**

Die Gruppe trifft sich fortlaufend und ist für neue Teilnehmerinnen offen.

Leben ohne den geliebten Menschen? Trauer verändert alles, sie beeinflusst Gedanken, Gefühle, Handlungen – und unsere Schritte in die Zukunft. Von nun an gehört sie zum Sein, wie die Liebe, das ganze Leben lang.

Doch erstaunlicherweise kann die Trauer auch Kraft geben, fordert heraus, lässt Neues erleben oder erahnen.

Diesen Reichtum an Erfahrungen wollen wir teilen: Wir möchten uns erzählen vom Gelingen und Scheitern, vom Verlust und dem Alleinsein – und davon, sich im Leben zu halten und sich neu zu finden. Zu jedem Treffen gibt es wechselnde kreative und thematische Anregungen.

---

### EinKlang – stimmige Begegnung am Fleet

**einfach singen mit Anja Boerner**

**erster Montag im Monat | 19–20.30 Uhr  
3. April | 1. Mai | Pause im Juni – Pfingsten | 3. Juli |  
7. August | 4. September**

**Spenden erbeten**

Musik ist unsichtbar. Sie kennt keine Grenzen, doch baut sie die stärksten Brücken. Singen verbindet und kann den Kontakt mit der eigenen Innenwelt stärken.

Es werden leicht erlernbare Lieder gesungen.

Jede und jeder ist willkommen! Einmal, ab und zu oder regelmäßig – je nach Lust und Zeit. Wir freuen uns darauf, gemeinsam die heilsame Kraft des Singens zu erfahren.

---



## Heilsame Kräfte durch kreatives Gestalten beleben

mit **Annegret Rumöller**

**Donnerstag, 25. Mai (Christi Himmelfahrt)**

**13–18 Uhr | 40 € (zzgl. Material)**

Kreatives Gestalten kann eine heilsame Kraft sein – auch wenn wir diese Seite in uns noch nicht wahrgenommen haben. An diesem Nachmittag wollen wir, begleitet durch Meditationen und Gespräche, Bilder des Abschieds und der inneren Kraft entwickeln – dabei können Erinnerungs- oder Kraftbilder, Abschiedstafeln oder Sargbeigaben entstehen oder Urnen bemalt und gestaltet werden.

Unterschiedliche Farben und Materialien, Untergründe aus Papier, Stoff oder Holz stehen zur Verfügung.

---

## Schreibtage

mit Isabel Polanco-Bertram

Für alle **Schreibtage** gilt:

**11–16 Uhr mit einstündiger Mittagspause;**

**Jeweils 40 Euro**

**die Tage können einzeln besucht werden.**

Das KREATIVE SCHREIBEN erleichtert es uns, Kopf und Herz zu verbinden. Wir drücken aus, was uns beschäftigt, erkennen erstaunt, was in uns schlummert, und finden neue Ansatzpunkte für unseren Alltag. Inspiriert durch meine Schreibimpulse beschäftigen sich die Teilnehmenden mit dem Thema des jeweiligen Schreibtages, landen letztlich aber stets bei dem, was individuell gerade wichtig ist. Im Austausch unter Gleichgesinnten erleben wir Wertschätzung und Solidarität.

### **13. Mai : FRIEDLICHES SUCHEN**

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag, zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und ohne Ungeduld.

Papst Johannes XXIII.

### **10. Juni : VERRÜCKTHEIT**

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.

Erasmus von Rotterdam

### **2. Juli: INTUITION**

Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir den Diener verehren und die göttliche Gabe entweihen.

Albert Einstein

---



## Offene Schreibwerkstatt am Mittwochabend

mit Isabel Polanco-Bertram

**10. und 31. Mai | 14. und 28. Juni**  
**von 18–20.30 Uhr, jeweils 14 Euro**

Interessierte melden sich jeweils bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin an und lassen sich dann von den Schreibimpulsen überraschen.

---

## Schreibwerkstatt Wochenende für Jugendliche

mit Isabel Polanco-Bertram

**Freitag, 30. Juni, 17–20 Uhr und**  
**Sonnabend, 01. Juli 12–18 Uhr**  
**auf Spendenbasis**

Verlusterfahrungen gibt es in jedem Lebensalter. Je jünger wir sind, desto schwerer ist es, Gleichaltrige zu finden, die unsere Erfahrungen teilen. Im kreativen Schreiben können wir uns selbst in einer sowohl spielerisch leichten als auch tiefensten Weise begegnen. Wir können ausdrücken, was uns auf der Seele liegt, und neue Wege entdecken, mit Verlust umzugehen. Der Austausch mit Jugendlichen, die Ähnliches erlebt haben, kann befreien.

---

## Kräuter für die Seele

mit Kathrin Kluge

**15. August | 19–21 Uhr | 25 Euro**

Am 15. August wird das Jahreskreisfest – die Kräuterweihe keltisch-germanischen Ursprungs – gefeiert. In diesem Zeitraum werden Kräuter, die Sonnenkräfte in sich tragen, für einen Strauß gesammelt. Es sind heilende und schützende Kräuterkräfte der Natur – für uns Menschen eine Einladung, sich mit dieser Energie zu verbinden und kraftvoll durch das weitere Leben zu gehen.

Ich bringe einen Kräuterweihestrauß mit, stelle Ihnen die Kräuter in ihrer Wirkung und Anwendung vor, und wir trinken gemeinsam Tee.

Freuen Sie sich außerdem auf eine Übung zum Innehalten, auf Mythologisches zum Fest der Kräuterweihe und eine kleine Räucherung zum Ausklang.

---



## Was Sie schon immer über Bestattungen wissen wollten

### Infoabend

mit Annegret Rumöller

**Donnerstag, 29. Juni | 19–21 Uhr | kostenlos**

„Warum brauche ich einen Sarg, wenn ich feuerbestattet werde?“ – „Was mache ich, wenn ich in der See oder unter einem Baum beigesetzt werden möchte?“ – „Wer sieht meinen Körper nach meinem Tod?“

Viele Fragen tauchen auf, wenn es um Bestattungen, die eigene oder die von Angehörigen, Freundinnen oder Freunden, geht. Alle Ihre Fragen haben an diesem Abend Raum.

---

## Kundalini-Yoga

mit Elke Miter K. Wüpping

**donnerstags 19.15–20.45 Uhr**

**sonntags einmal im Monat: 10 – 12 Uhr**

Termine und Preise unter [www.yogaandfriends.de](http://www.yogaandfriends.de)  
oder bei Interesse auch telefonisch unter 01515 478 00 82.

Mit Atem- und Körperübungen, Meditation und Entspannung hilft Kundalini-Yoga, Kraft zu schöpfen und Gelassenheit zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine kostenlose Schnupperstunde und ein Quereinstieg sind jederzeit möglich.

---

## Veranstaltungsorte:

Yoga:

memento mori | Mozartstr. 19 | 22083 Hamburg

Alle anderen Veranstaltungen:

Ausklang - Begegnung am Fleet

Hans-Henny-Jahn-Weg 67a | 22085 Hamburg | Eingang im Hof

(Unsere weiteren Räume am Osterbekkanal)

Anmeldungen und Nachfragen unter: 040 419 29 804 | [info@bestatterinnen.de](mailto:info@bestatterinnen.de)

Aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie auf unserer Internetseite

[www.bestatterinnen.de](http://www.bestatterinnen.de)