

Sommer-Special AKHD Hanau

Workshop „DAS ZEN DER TRAUER“

Karate als Weg der Kraft und Stille" – In Zeiten der Trauer kann Bewegung helfen, wieder zu sich selbst zu finden. In diesem besonderen Workshop begegnen die Teilnehmenden der eigenen inneren Kraft und Stille – durch einfache, achtsame Übungen aus Karate und Meditation.

Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Sicherheit, Respekt und Selbstverantwortung – nicht Leistung oder sportlicher Ehrgeiz.

Die Körperarbeit mit Elementen und Bildern der Kampfkunst lädt dazu ein, die eigenen Grenzen zu spüren, den Atem zu beruhigen und den Körper als Quelle von Kraft und Halt zu erleben.

Der Workshop richtet sich an Menschen in Trauer, die einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren Emotionen suchen.

Leitung: Petra und Hartmut Ehrich

- erfahrene Trauerbegleiter,
- 1.Dan Shotokan-Karate (JKA)
- ehrenamtliche Mitarbeiter des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau

Vorabinformation gerne über
Hartmut Ehrich, Telefon 0170-460 53 55

Ausrichter: Ambulanter Kinder-und Jugendhospizdienst Hanau
Veranstalter: VHS Hainburg (www.volkshochschule-hainburg.de)
Kursnr. 261-10200

Workshoptermine: 25.08.2026 / 26.08.2026 / 27.08.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Ort :Wilhelm-Leuschner-Straße 50, **Kreuzburghalle, Kleiner Saal**

Gebühr 20,00 €

<https://www.dkhv.de/kinder-und-jugendhospizdienste/hanau/termine/>

und

<https://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesundheit/kw/bereich/kursdetails/kurs/261-10200/kursname/Das%20Zen%20in%20der%20Trauer/kategorie-id/3/>