

Kontakt und Anmeldung

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Ridlerstraße 31
80339 München

T 089 2488378-0
F 089 2488378-88

www.nicolaidis-youngwings.de
www.youngwings.de

Spendenkonto:

Stadtsparkasse München
IBAN: DE26 7015 0000 0000 5009 00
SWIFT-BIC: SSKMDEMXXX

Unsere Kontakt- und Anmeldeformulare finden Sie unter:

www.nicolaidis-youngwings.de/kontakt

Anmeldungen sind verbindlich, sobald sie schriftlich bei uns eingegangen sind. Bitte beachten Sie, dass wir bei kurzfristigen Absagen (weniger als 48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn), evtl. eine Gebühr für entstandene Kosten erheben müssen (maximal in Höhe des Teilnehmerbeitrags).

Hinsichtlich der Kostenbeteiligung kann ein Antrag über den Förderverein der Nicolaidis YoungWings Stiftung gestellt werden. Bitte sprechen Sie uns an.

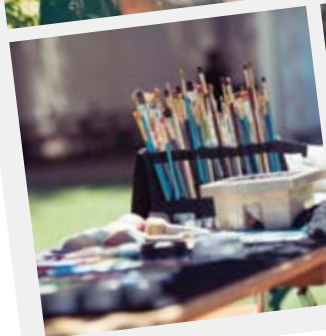
Möchten Sie auf dem Laufenden bleiben?

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie regelmäßig Einblicke in die Arbeit der Nicolaidis YoungWings Stiftung.

Anmeldung unter www.nicolaidis-youngwings.de/stiftungspost



Termine 2019



Hilfe für junge Trauernde:
Erwachsene, Kinder
und Jugendliche

Die Angebote der Nicolaidis YoungWings Stiftung



„Die Stiftung war und ist eine Berufung für mich. Seit über zwei Jahrzehnten lassen wir uns von der Vision leiten, jungen Trauernden eine neue, positive Lebensperspektive zu geben. Das große Vertrauen, das uns entgegengebracht wird, motiviert mich und alle Mitarbeiter jeden Tag, das Beste zu geben.“

Martina Münch-Nicolaidis

Unsere Angebote richten sich an Erwachsene bis zum Alter von 49 Jahren nach dem Tod des Lebenspartners sowie an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum Alter von 27 Jahren nach dem Tod eines Elternteils oder beider Elternteile.

Neue Struktur – noch vielfältigere Angebote

Für die Termine 2019 haben wir eine neue Struktur entwickelt. Diese soll es Ihnen erleichtern, noch schneller das passende Angebot zu finden. Über die folgenden Kategorien erkennen Sie auf einen Blick, für wen die Angebote konzipiert wurden:

- Angebote nach Tod des Lebenspartners
- Angebote nach Tod eines Elternteils
- Gemeinsame Angebote

Eine kleine Anpassung gab es auch bei den Trauergruppen: Ab sofort erkennen Sie schon im Namen die jeweilige Altersgruppe, für die das Angebot ausgerichtet ist. So richtet sich beispielsweise die U28-Trauergruppe an junge Erwachsene bis zu 27 Jahren.

Außerdem sind einige neue Angebote hinzugekommen – wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken!

Ihre Martina Münch-Nicolaidis
Stiftungsvorstand (Vorsitzende)

Angebote nach Tod des Lebenspartners	6
Einzelbegleitung	6
Telefonische Begleitung	6
Schriftliche Begleitung	7
±30-Trauergruppe	7
U50-Trauergruppen	8
Männertreff	9
Kochgruppe	9
Schreibwerkstatt	10
Malwerkstatt	11
Wandern auf dem Jakobsweg	11
Trauerseminar: Weiterleben Weiterlieben	12
Trauerseminar: Umgang mit dem Bergtod des Partners	13
Finanzielle Unterstützung	13
Beratung von Bezugspersonen	14
Vermittlung an Anlaufstellen	14
Angebote nach Tod eines Elternteils	15
Einzelbegleitung	15
U9-Trauergruppe	15
U12-Trauergruppe	16
U18-Trauergruppe	17
U28-Trauergruppen	17
Onlineberatungsstelle YoungWings	18
Berufsberatungsstelle STARTSmart	18
Sebastian Bildungsstipendium	19
Finanzielle Unterstützung	19
Beratung von Bezugspersonen	20

Gemeinsame Angebote	21
Infoabend: Trauer verstehen I	21
Infoabend: Trauer verstehen II	21
Kunstgespräche	22
Yoga	22
Laufseminar	23
Tagesausflüge	24
Trauerwochenenden für Familien	25
Frühlingsfest	26
Weihnachtsbäckerei	27
Weihnachtliches Beisammensein	27



Auch für Kinder geeignet



Auch für Interessierte



Einzelbegleitung

Vielen Trauernden hilft es, sich in einem vertraulichen und verlässlichen Rahmen über ihre Gedanken und Gefühle auszutauschen. Im persönlichen Gespräch mit ebenfalls betroffenen, ausgebildeten Trauerbegleitern können sie ihre Erfahrungen teilen und Wege für das Weiterleben finden.

Zeit: Uhrzeit und Intervall werden individuell vereinbart

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

Telefonische Begleitung

Wer außerhalb Münchens wohnt oder zeitlich eingeschränkt ist, kann im telefonischen Gespräch mit einem Trauerbegleiter über seine Erfahrungen sprechen und Wege für das Weiterleben finden. Alle unsere Telefonbegleiter haben neben ihrer fachlichen Qualifikation auch Erfahrungen aus eigener Betroffenheit.

Zeit: Uhrzeit und Intervall werden individuell vereinbart

Ort: gesamter deutschsprachiger Raum

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

Schriftliche Begleitung

Nicht für jeden ist das Gespräch die richtige Form, sich mit der Trauer auseinanderzusetzen. Und nicht jeder kann regelmäßige Gespräche oder Treffen in seinen Alltag integrieren. Dann kann eine schriftliche Begleitung per E-Mail ein passender Weg sein, sich belastende Gedanken von der Seele zu schreiben und wichtige Fragen mit einem Gegenüber zu reflektieren.

Ort: gesamter deutschsprachiger Raum

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

±30-Trauergruppe

In einem Alter, in dem der Tod des Lebenspartners ebenso unwahrscheinlich wie selten ist, fühlen sich Betroffene um die 30 oft isoliert und allein. In der Trauergruppe ±30 erleben sie, dass auch andere ihre Erfahrungen teilen. Der Austausch mit Gleichaltrigen zeigt den jungen Trauernden, dass ihre Gedanken und Gefühle normal sind und dass eine lebenswerte Zukunft möglich ist.

Leitung: Lisa Meyer, Andreas Nerl

Zeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 20:00-22:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)



U50-Trauergruppen

Nach dem Tod des Partners oder der Partnerin kann die Gemeinschaft und Solidarität einer Trauergruppe großen Halt geben. Betroffene erleben in einem geschützten und von Trauerbegleiterinnen moderierten Rahmen, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind. Im offenen Austausch bekommen sie wichtige Impulse für den Umgang mit der ungewollten, neuen Lebenssituation.

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

U50-Gruppe I

Zeit: jeden zweiten Dienstag, 20:00-22:00 Uhr
Leitung: Uschi Pechlaner, Heidrun Thomé

U50-Gruppe II

Zeit: jeden zweiten Mittwoch, 20:00-22:00 Uhr
Leitung: Chantal Urich, Iris Fühling

U50-Gruppe III

Zeit: jeden zweiten Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr
Leitung: Julia Wieland, Bea Thurau

Männertreff

Beim monatlichen Treffen in einer Münchner Gastwirtschaft können sich trauernde Männer in ungezwungener Atmosphäre über die männlichen Aspekte der Trauer und die besondere Rolle als trauernder Mann oder Vater austauschen. Neben Themen rund um den Verlust haben dort auch alltägliche und lockere Gespräche Platz. Die Teilnahme ist kostenlos und zeitlich unbegrenzt.

Leitung: Gregor Ley, Stefan Dawo

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, ab 19:30 Uhr

Ort: Münchner Gastwirtschaft

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

Kochgruppe

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele – unter diesem Motto laden wir zu vier gemeinsamen Kochabenden ein. Denn in der Trauer kommt das Essen oft zu kurz. Wichtige Rituale gehen verloren, auch der Appetit und das Interesse, gut für sich zu sorgen, können schwinden. Mit unserer Kochgruppe möchten wir Mut machen, das Leben wieder in allen Nuancen „zu schmecken“. Beim gemeinsamen Kochen und Essen mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, finden sich auch Zeit und Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Es wäre schön, wenn Sie an allen Terminen dabei sein könnten. Im Falle einer Lebensmittelunverträglichkeit geben Sie diese bitte bei der Anmeldung an, damit wir darauf Rücksicht nehmen können.

Leitung: Daniela Dreilich, Gabriele Rotter-Mäusl

Termine: 24. Januar/ 21. März/ 23. Mai/ 07. November, jeweils 18:00-21:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: 15 € pro Kochabend

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)





Schreibwerkstatt

Im Herbst wollen wir gemeinsam Worte finden – im Rahmen einer Schreibwerkstatt. Worte für die Trauer, den Schmerz, die Erinnerungen, die Dankbarkeit und neue Perspektiven. Wir stellen in kleiner Runde Techniken des kreativen Schreibens als einen Weg der Trauerarbeit vor. Weil es helfen kann, Gefühle und Gedanken aufzuschreiben, wollen wir eine Sprache für das Unbegreifliche suchen, Erinnerungen auf Papier bringen und der Trauer einen Ausdruck geben.

Leitung: Anne Lubinski, Lisa Meyer

Termine: 24. Oktober/ 07. November/ 21. November, jeweils 19:00-21:30 Uhr und 30. November, 09:00-13:30 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: insgesamt 20 € für alle Termine

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)



Malwerkstatt

Nach dem Tod eines geliebten Menschen können selbstgemalte Bilder ein wunderbares Medium sein, um Kontakt mit sich, den eigenen Vorstellungen und inneren Bildern aufzunehmen. Gemeinsam wollen wir schauen, was durch den Tod alles an Ungewolltem und Unliebsamem an Land gespült wurde, und dies in Bildern ausdrücken. Dazu braucht es keine künstlerische Begabung, nur den Mut und die Bereitschaft, sich den eigenen Bildern anzuvertrauen.

Leitung: Karolina Sarbia

Termine: 09. Februar/ 18. Mai/ 21. September/ 16. November, jeweils 10:00-16:00 Uhr

Ort: Kunsttherapeutische Praxis Martina Willer-Schrader, Kistlerhofstr. 70, Gebäude 88, dritter Stock, 81379 München

Kosten: 20 € pro Termin

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)

Wandern auf dem Jakobsweg

Oft erleben wir die Trauer als innere Erstarrung. Beim Gehen kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch der Kopf und die Seele. Im Frühling werden wir ein Stück des deutschen Jakobsweges wandern. Dabei haben wir Zeit, uns mit anderen Betroffenen auszutauschen und innezuhalten. Zwei Trauerbegleiterinnen sorgen für einen geschützten Rahmen und geben unterwegs neue Impulse.

Leitung: Lisa Meyer, Chantal Urich

Termin: 30. Mai bis 02. Juni

Ort: Jakobsweg in Bayern

Voraussetzung: Kondition für ca. 20 Kilometer pro Tag im flachen Gelände mit eigenem Rucksack

Kosten: 200 € (inkl. Fahrtkosten, Übernachtung & Frühstück)

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)



Trauerseminar: Weiterleben | Weiterlieben

Viele Menschen, die in jüngeren Jahren ihren Partner verlieren, bleiben nicht für immer alleine. Ihre neue Beziehung muss besondere Hindernisse meistern, will sie nicht nur „Plan B“ sein. Schuldgefühle, Vergleiche und das schwierige Austarieren unterschiedlicher Bedürfnisse stellen beide Partner in dieser Konstellation vor Herausforderungen. Wer um diese Hürden weiß, kann sie leichter nehmen. An einem Nachmittag wollen wir deshalb die Besonderheiten der Partnerschaften aufzeigen und mit den Teilnehmern mögliche Wege für ein gelingendes Beziehungsleben erarbeiten.

Leitung: Lisa Meyer, Uschi Pechlaner

Termine: 21. September, 10:00-16:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: 20 €

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)



Trauerseminar: Die Berge und ich – Umgang mit dem Bergtod des Partners

An einem Nachmittag im März möchten wir Trauernde zusammenbringen, deren Partner in den Bergen verunglückt sind. Angeleitet von zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen entstehen im offenen Austausch Impulse, die beim Umgang mit der besonderen Situation helfen können. Im Mittelpunkt stehen Fragen rund um diese Art des Verlusts und die Klärung der eigenen Beziehung zu den Bergen und der Natur.

Leitung: Uschi Pechlaner, Chantal Urlich

Termine: 30. März, 14:00-18:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: 10 €

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)

Finanzielle Unterstützung

Der Tod des Partners stürzt Betroffene nicht nur in eine emotionale Krise – sondern oft auch in eine finanzielle. Betroffene können über den Förderverein der Nicolaidis YoungWings Stiftung e.V. nach Prüfung der Bedürftigkeit finanzielle Unterstützung in Form einer Einmalzahlung erhalten.

Kontakt: uebelhoer@nicolaidis-youngwings.de

Kosten: keine

Beratung von Bezugspersonen

Trauernde brauchen die Unterstützung ihres Umfeldes, um den Tod ihres Partners zu bewältigen. Die Frage, wie es gelingen kann, ihren Trauerweg hilfreich zu begleiten, löst bei Freunden und Familienmitgliedern allerdings oft Verunsicherung aus. Wir beraten deshalb in persönlichen oder telefonischen Gesprächen auch Bezugspersonen, wie sie Trauernden bestmöglich zur Seite stehen können.

Zeit: Termine werden individuell vereinbart

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

Vermittlung an Anlaufstellen vor Ort

Sie trauern und sind älter als 49 Jahre? Sie haben einen geliebten Menschen verloren, der nicht Ihr Partner oder Ihre Partnerin war? Sie leben nicht in München und suchen eine Trauergruppe? Wir helfen Ihnen weiter – und nennen Ihnen hilfreiche Anlaufstellen vor Ort.

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)



Einzelbegleitung

Unsere Einzelbegleitung richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene bis zum Alter von 27 Jahren, die sich in einem vertraulichen Rahmen mit einem Berater über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen austauschen möchten.

Zeit: Uhrzeit und Intervall werden individuell vereinbart

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

U9-Trauergruppe

Insbesondere für kleinere Kinder ist es manchmal schwer, Worte für das zu finden, was sie in Bezug auf ihre Trauer beschäftigt. Unsere Trauergruppe für Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren bietet die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mittels vielseitiger, altersentsprechender Methoden mit den Themen, die mit dem Tod des Elternteils in Verbindung stehen, auseinanderzusetzen.

Leitung: Magdalena Duscha, Doreen Zscherper

Zeit: einmal im Monat an einem Samstag, 10:00-16:00 Uhr

Ort: Nazarethkirche, Barbarossastr. 3, 81677 München

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)





U12-Trauergruppe

In unserer U12-Trauergruppe bieten wir einen geschützten Rahmen, in dem Kinder mit Gleichaltrigen, die ebenfalls um einen Elternteil trauern, zusammenkommen können. Sie lernen hierbei verschiedene Möglichkeiten kennen, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und für ihre Bedürfnisse in Bezug auf die Trauer zu sorgen.

Leitung: Svenja von Weitershausen, Magdalena Duscha

Zeit: einmal im Monat an einem Samstag, von 10:00-15:00 Uhr

Ort: je nach Programm in der Nicolaidis YoungWings Stiftung oder an wechselnden Orten

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)



U18-Trauergruppe

Unsere Trauergruppe für Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren bietet die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mittels kreativer und erlebnispädagogischer Methoden mit der Trauer auseinanderzusetzen. Dort können sie mit anderen Gleichaltrigen zusammenkommen, die ebenfalls um einen Elternteil trauern und deshalb die Situation aus eigener Erfahrung kennen.

Leitung: Stefanie Gilch, Susanne Harlander

Zeit: einmal im Monat an einem Samstag, für 4-6 Stunden

Ort: je nach Programm in der Nicolaidis YoungWings Stiftung oder an wechselnden Orten

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

U28-Trauergruppen

In einer Lebensphase, in der junge Erwachsene mit der eigenen Zukunftsplanung und persönlichen Entwicklung beschäftigt sind, stellt der Tod eines Elternteils Trauernde oftmals vor ganz besondere Aufgaben der Trauerbewältigung. Unsere U28-Trauergruppen richten sich an junge Erwachsene im Alter von 18 bis 27 Jahren, die sich mit anderen Gleichaltrigen über den Tod des Elternteils und alle damit in Verbindung stehenden Themen austauschen möchten.

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)

U28-Gruppe I

Zeit: jeden zweiten Montag, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Marlen Schindler, Magdalena Hufnagel

U28-Gruppe II

Zeit: jeden zweiten Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Marlen Schindler, Sophia Pflugfelder



Onlineberatungsstelle YoungWings

Unsere Onlineberatungsstelle richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren, die um einen geliebten Menschen trauern und sich hierzu austauschen wollen. Hier können sie in der Einzelberatung mit einem unserer Berater in einem geschützten Rahmen schreiben oder sich in unserem Forum und unserem wöchentlichen Chat mit anderen Gleichaltrigen austauschen.



Kosten: keine

Anmeldung: über www.youngwings.de

Berufsberatungsstelle STARTSmart

Unsere Berufsberatungsstelle STARTSmart richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 27 Jahren, die sich Unterstützung bei der beruflichen Zukunftsplanung wünschen. Ehrenamtliche STARTSmart-Coaches unterstützen sie bei der Entwicklung von Perspektiven und begleiten kostenlos per E-Mail oder Telefon rund um das Thema Berufsorientierung.

Kosten: keine

Anmeldung: über www.start-smart.org

Sebastian Bildungsstipendium

Die Förderung des Sebastian Bildungsstipendiums richtet sich an Halb- und Vollwaisen im Alter von 17 bis 27 Jahren mit deutscher Staatsbürgerschaft innerhalb des ganzen Bundesgebiets. Das in seiner Ausrichtung einzigartige Förderprojekt soll betroffenen jungen Erwachsenen eine finanzielle als auch ideelle Unterstützung zur Realisierung der eigenen beruflichen Perspektive geben.

Kosten: keine

Anmeldung: über das Bewerbungsformular unter www.nicolaidis-youngwings.de/sebastian-bildungsstipendium



Finanzielle Unterstützung

Ergänzend zur Begleitung und Beratung können Halb- und Vollwaisen bis zum Alter von 27 Jahren über den Nicolaidis YoungWings Förderverein e.V. nach Prüfung der Bedürftigkeit finanzielle Unterstützung in Form einer Einmalzahlung erhalten.

Kontakt: uebelhoer@nicolaidis-youngwings.de

Kosten: keine



Beratung von Bezugspersonen

Kinder brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, um ihren eigenen Weg zu finden, mit dem Tod eines geliebten Menschen umzugehen. Wir beraten deshalb auch Elternteile und Bezugspersonen sowie Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Schulen und Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen, die Fragen zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben, die vom Tod eines Elternteils betroffen sind.

Zeit: Termine werden individuell vereinbart

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung, außerhalb der Region München besteht die Möglichkeit einer telefonischen Beratung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Kontaktformular](#)



Infoabend – Trauer verstehen I



Trauer um den Tod des Lebenspartners

Bin ich normal? Geht es nur mir so? Das fragen sich viele Trauernde. Wie kann ich helfen? Wie soll ich der trauernden Freundin oder dem trauernden Kollegen begegnen? Das beschäftigt Angehörige, Freunde oder Außenstehende häufig. Wir möchten daher Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ein Verständnis für das Erleben und Verhalten in der Trauer vermitteln.

Leitung: Uschi Pechlaner

Zielgruppe: trauernde Erwachsene nach Tod des Lebenspartners, Angehörige und Interessierte

Termin: 14. März, 19:00-21:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: keine

Infoabend – Trauer verstehen II



Trauer um den Tod eines Elternteils

Wenn ein Kind trauert, fühlen sich Erwachsene oft verunsichert. Sie wünschen sich Orientierung bei der Frage, wie sie als Bezugsperson Halt und Unterstützung geben können. An diesem Abend soll es darum gehen, gemeinsam ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie Kinder trauern und wie eine hilfreiche Begleitung aussehen könnte.

Leitung: Lana Reb

Zielgruppe: Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen die um einen Elternteil trauern, sowie Interessierte

Termin: 14. November, 19:00-21:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über anmeldung@nicolaidis-youngwings.de](mailto:anmeldung@nicolaidis-youngwings.de)

Kunstgespräche

Was hat uns die Kunst zu sagen über Krankheit und Tod, Verlust und Trauer? Diese Frage führt uns unter Anleitung einer Kunsthistorikerin und -therapeutin in Münchner Museen sowie in Atelier- und Ausstellungsräume verschiedener Künstler. Über die Auseinandersetzung mit Kunstwerken und im Gespräch mit Künstlern können wir uns selbst besser kennenlernen und zu einem tieferen Verständnis unserer eigenen Verlusterfahrung kommen.

Leitung: Karolina Sarbia

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre), Trauernde nach Tod eines Elternteils (18 bis 27 Jahre)

Termin: 15. Januar/ 12. März/ 14. Mai/ 25. Juni/ 17. September/ 29. Oktober, jeweils 16:00-18:00 Uhr

Ort: je nach Programm an wechselnden Orten

Kosten: jeweils 10 €

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)

Yoga

Wenn wir den Verlust eines geliebten Menschen erleben, kann es sich so anfühlen, als wäre einem die Luft zum Atmen genommen und der Boden unter den Füßen wackelig. Mithilfe von Yoga – einem Angebot, das in Kooperation mit dem [Verein Yoga für alle e.V.](#) stattfindet – können wir wieder zu innerer Stärke und Stabilität gelangen.

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre), Trauernde nach Tod eines Elternteils (18 bis 27 Jahre)

Termine und Anmeldung: Informationen zu aktuellen Terminen und zum Anmeldeprozess finden Sie unter www.nicolaidis-youngwings.de/yoga

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: einmalig 5 € Selbstbeteiligung pro Kursreihe



Laufseminar

Die Möglichkeit zum körperlichen Ausgleich ist für viele Betroffene eine wichtige Ressource, um auf ihrem Trauerweg Kraft zu tanken oder für kurze Zeit „abzuschalten“. Mit unserem Lauftraining möchten wir Betroffene deshalb einladen, unter professioneller Anleitung durch eine Lauftrainerin das Joggen als Ressource kennenzulernen und auszuprobieren. Fortgeschrittene erhalten Impulse und Tipps zur richtigen Lauftechnik sowie zur Trainingsgestaltung und -planung.

Leitung: Pamela Gutsch, Uschi Pechlaner

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre), Trauernde nach Tod eines Elternteils (18 bis 27 Jahre)

Termin: 04. Mai, 10:00-13:30 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung, Westpark

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)





Oft sind es die Wochenenden, an denen es schwerfällt, die freie Zeit ohne den verstorbenen Partner oder die verstorbene Partnerin auszufüllen und zu gestalten. Deshalb wollen wir uns immer wieder gemeinsam auf den Weg machen. Bei leichten Wanderungen können Erwachsene – mit und ohne Kinder – Kontakte knüpfen, Gemeinschaft erleben und sich mit anderen Betroffenen über ihre Trauer austauschen. Mal sind die Touren ein kleines bisschen anspruchsvoller und für Mitgeher ab fünf Jahren geeignet. Mal kinderwagentauglich und auch für kleine Wanderer leicht zu schaffen.

Leitung: Martina Willer-Schrader, Stefanie Betzler

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre) mit oder ohne Kinder

Termine:

17. Februar: Schlittenfahrt am Spitzing, für Kinder ab ca. 5 Jahren geeignet

07. April: Ausflug von Schondorf nach Utting, auch für Kinderwägen geeignet

02. Juni: Bergcafé Siglhof (Bayerischzell), für Kinder ab ca. 5 Jahren geeignet

06. Oktober: Ausflug von Gmund zur Oedbergalm, auch für Kinderwägen geeignet

Kosten: jeweils 10 €

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)



Trauerwochenenden für Familien



Gerade für Familien kann es in der Zeit nach dem Verlust hilfreich sein, für einen Moment die Verantwortung für alltägliche Aufgaben abzugeben. Eine solche Auszeit wollen wir Familien an einem gemeinsamen Wochenende geben. In einem idyllischen Seminarhaus in der Nähe von Augsburg werden wir Raum und Ruhe für Gespräche, Spaziergänge und kreative Angebote schaffen. Es wird Gelegenheit geben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen, aber auch gemeinsam zu lachen und Momente der Leichtigkeit zu erleben. Für das Kinderprogramm sorgen zwei unserer erfahrenen Betreuerinnen und Trauerbegleiterinnen der Nicolaidis YoungWings Stiftung.

Leitung: Martina Willer-Schrader

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre) und deren Kinder

Termin: 23.-25. August

Ort: Hof Integra, Dinkelscherben

Kosten: 150 € pro Familie

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)





Frühlingsfest



Zu unserem alljährlichen Frühlingsfest sind alle, die sich der Stiftung verbunden fühlen, herzlich eingeladen: Trauernde, Mitarbeiter, Unterstützer, früher von uns begleitete Menschen und deren Kinder. Sie alle erleben einen entspannten Nachmittag mit interessanten Gesprächen, besonderen Begegnungen und gutem Essen. Während sich die Kinder im Sandkasten, auf dem Fußballplatz oder dem Klettergerüst vergnügen, kommen die Eltern am Grill und am Salatbuffet auf ihre Kosten. Ein buntes, solidarisches Miteinander, bei dem sich niemand alleine fühlen muss.

Termin: 05. Mai, 12:30-17:30 Uhr

Ort: Evangelische Kinder- und Jugendhilfe Feldkirchen, Hohenlindner Str. 8, 85622 Feldkirchen

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)



Weihnachtsbäckerei



Alle Jahre wieder... öffnet das Platzl Hotel in München seine Türen für trauernde Kinder und deren Eltern, um sich gemeinsam an die Weihnachtsbäckerei zu machen. Das Team hilft allen Familien dabei, leckere Lebkuchenhäuser zu basteln und einen weihnachtlichen Tag zu verbringen. Während die Kinder allerlei Leckereien naschen und ihre Lebkuchendächer mit Zuckerguss verzieren, ist für die Erwachsenen am Rande Zeit, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre) und deren Kinder

Termine: 01. Dezember, 11:00-15:00 Uhr

Ort: Platzl Hotel München, Sparkassenstr. 10, 80331 München

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)

Weihnachtliches Beisammensein

Hinter diesem etwas ungewöhnlichen Namen verbirgt sich jedes Jahr aufs Neue ein Abend, der bewusst nicht den Titel „Weihnachtsfeier“ trägt, der aber doch einen weihnachtlichen Charakter haben darf. Der gemeinsame Abend bietet den Erwachsenen eine Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen ein Stück Weihnachten zu erleben. Bei Chilli con carne, Plätzchen und Lebkuchen ist Zeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und mit neuen oder vertrauten Gesichtern eine Tasse Glühwein zu trinken.

Zielgruppe: Trauernde nach Tod des Lebenspartners (bis 49 Jahre), Trauernde nach Tod eines Elternteils (18 bis 27 Jahre)

Termine: 10. Dezember, ab 19:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung

Kosten: keine

Anmeldung: [über das Online-Anmeldeformular](#)