



**In Begegnung und  
Bewegung:  
Mit Gesprächen und Yoga  
durch Zeiten der Trauer**

Sich austauschen und wieder  
spüren - Atem holen, Kraft finden

Wenn Menschen mit dem Tod eines nahen Angehörigen konfrontiert sind, stellt sie das vor eine ganz besondere Aufgabe der Trauerverarbeitung. Andere können oft nicht nachvollziehen, wie sie sich als Trauernde fühlen. Gespräche und Yoga ist ein Angebot für Trauernde, die sich mit andern Trauernden treffen und austauschen möchten. Auch Yoga kann helfen, mit sich und der Welt wieder mehr in Verbindung zu kommen.

**Der erste Abend am Donnerstag, 24.04.2025 um 18 Uhr ist offen und kostenfrei.**

**Wann:**

Montag, 12.05., 07.07., 06.10., 01.12.2025 von 18.00 bis 20.00 Uhr

**Wo:**

Homebase, Kaiserstraße 29a, 6380 St. Johann/T.

**Kosten:**

5 Euro, zahlbar vor Ort

**Mitbringen:**

Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

**Anmeldung:**

Sigrid Wörgötter, Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

[sigrid.woergoetter@hospiz-tirol.at](mailto:sigrid.woergoetter@hospiz-tirol.at)

Tel: 0676-88 1 88 305

**Leitung:**



Sigrid Wörgötter Regionalbeauftragte Bezirk Kitzbühel und Trauerbegleiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Zertifizierte Yogalehrerin und ehrenamtliche Hospizbegleiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft