



PROGRAMM

04/2026 - 08/2026

Offene Angebote für Trauernde



Trauer braucht Raum – und oft auch Menschen, die ein Stück mitgehen. Als Trauerbegleiterinnen ist es uns ein Herzensanliegen, trauernde Menschen einfühlsam zu begleiten. Mit unseren TrostZeit-Angeboten möchten wir möglichst viele Menschen aus allen Altersgruppen ansprechen – unabhängig davon, wie lange ein Verlust zurückliegt oder wie er das Leben verändert hat. Wir laden Sie herzlich ein, sich Zeit für Ihre Trauer zu nehmen – und damit auch für den Menschen, den Sie vermissen. Alle Angebote – mit Ausnahme der SeelenSport®-Kurse – können unabhängig voneinander besucht werden. Wählen Sie einfach die Termine, Themen oder Formate, die Sie in Ihrer aktuellen Situation ansprechen und gut unterstützen.

*Wir freuen uns sehr, Sie ein Stück auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.
Herzlichst,
Ihre Katharina Grill und das TrostZeit-Team*

*Ich mache mich auf den Weg –
mit meiner Trauer im Gepäck
und meinen Erinnerungen im Herzen –
Schritt für Schritt näher zu mir selbst.*

Sie finden Angebote in folgenden Kategorien:

Bewegung

SeelenSport®
Kraftplatzreise
Fackelwanderung
TrauerTanz



Kreativität

Musikimprovisation
Überall blüht die Erinnerung
Ein Ort für meine Trauer
Trauercocktails



Ritual und Achtsamkeit

Fackelwanderung
Überall blüht die Erinnerung
Wie das Leben spielt...!
Ein Ort für meine Trauer
Unter freiem Himmel
Kraftplatzreise



Natur und Unterwegssein

Kraftplatzreise
Fackelwanderung
Trauerauszeit mit Pferden



Theater & biografischer Ausdruck

Improvisationstheater
Musikimprovisation
TrauerTanz



Die Kategorien dienen Ihrer
Orientierung, damit Sie das für
Ihre Situation passende Angebot
auswählen können.

Wir begleiten Sie:



Katharina Grill

*freie Trauerrednerin, Familientrauerbegleiterin,
SeelenSport®-Trainerin, Organisatorin von TrostZeit*



Kathrin Lorenz

*freie Trauerrednerin, Trauerbegleiterin
Kraftplatzreisen*

*Termine: 08.05.: Unter freiem Himmel
14.07.: Kraftplatzreise am Walberla*



Simone Knorr

*Trauerbegleiterin, Bach-Blüten-Trainerin
Termin: 13.05.: Wie das Leben spielt ... !*



Anna Hupe

*Trauerbegleiterin, Heilpädagogin, Kunsttherapeutin
Termin: 17.07.: Ein Ort für meine Trauer*





Katharina Mula

Trauerbegleiterin, tiergestützte Trauerbegleitung

Termin: 26.06.: Trauerauszeit mit Pferden



Brigitta Kappes

Trauerbegleiterin, tiergestützte Trauerbegleitung

Termin: 26.06.: Trauerauszeit mit Pferden



Brigitte Pfann

Tanz- und Bewegungspädagogin

Termin: 11.06.: TrauerTanz

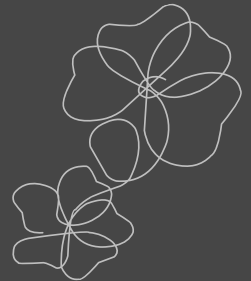


Birgit Gohlke

Slowflower-Farmerin, Filmschaffende,

Theaterwissenschaftlerin

Termin: 13.06.: Überall blüht die Erinnerung



Was ist SeelenSport®?



SeelenSport® ist ...

ein gefühlsorientiertes Trainingskonzept für Menschen mit Verlusterfahrungen. Durch gezielte Körperübungen in Verbindung mit Affirmationen und Geschichten, bietet es die Möglichkeit, Gefühlen Ausdruck zu verleihen, die in der Trauer oft keine Worte finden. So wird nicht nur die körperliche Fitness gestärkt – auch die Seele darf sich bewegen, spüren und wieder Kraft schöpfen.

SeelenSport® ist ...

für Menschen jeden Fitnesslevels geeignet. Es gibt für alle Übungen Abwandlungen, die Ihre ganz individuellen körperlichen Möglichkeiten und Einschränkungen jederzeit berücksichtigen können.

Diese Tage schaffen einen geschützten Raum: Platz für Tränen und Erinnerungen, für stille Momente, für Gemeinschaft und Austausch mit anderen Trauernden - ganz unabhängig davon, ob Ihr Verlust erst sehr kurz oder schon länger her ist.

SeelenSport® ist ...

keine Therapie. Doch er kann helfen, nach dem Tod eines nahestehenden Menschen wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, das emotionale Erleben zu regulieren und den allgemeinen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen.

April

SeelenSport® für Sterneneltern
ab 08.04. 4xmittwochs bis 29.04.
18.00-20.00 Uhr
SchlossTraum Pretzfeld

MI
08.04

Das Unfassbare ausdrücken und damit dein Innerstes in Bewegung bringen - ohne Worte, durch gezielte Übungen.



*Bitte beachten Sie:
SeelenSport® für Sterneneltern ist KEIN Rückbildungskurs!
Für eine Teilnahme muss die Rückbildung abgeschlossen sein.*

Ganz nach deinem Geschmack!
Wir mixen Trauercocktails
15.00-17.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim

SA
11.04

Welchen Geschmack verbinden Sie mit Ihrer verstorbenen Person? Und wie schmeckt die Erinnerung als Cocktail?

Wenn die Stille Klang wird
Musikimprovisation
15.00-17.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim

SO
26.04

Wir lassen Töne entstehen, wo Worte fehlen. Mit Instrumenten verleihen wir unserer Trauer und allen Gefühlen Klang und Raum.



April und Mai

SeelenSport® Kurs 1

4xsonntags bis 17.05.

18.30-20.30 Uhr

Studio Kindschus, Wiesenthau

**SO
26.04.**

Zeit für deine Trauer, für Austausch, und um eine Woche abzuschließen und achtsam eine neue zu beginnen.

*Unter freiem Himmel**

Lesung

ab 18.30 Uhr

Nußbaumstraße 36a, Forchheim

**FR
08.05.**

Berührende Worte und himmlische Klänge laden zum Lauschen ein und öffnen die Verbindung zum Garten des Lebens.

Wie das Leben spielt ...!

Vortrag

18.30-20.30 Uhr

Bach-Blüten-Praxis Dormitz

**MI
13.05**

Erzählung eines Verlustes mit schicksalhafter Wendung, begleitet von Bach-Blüten und praktischen Tipps zur Anwendung.

Immer dieses Theater mit der Trauer!

Improvisationstheater

18.30-21.00 Uhr

Junges Theater Forchheim

**MI
20.05**

*„Reiß dich zusammen“, „Jetzt muss es aber mal gut sein“
An diesem Abend drehen wir den Spieß um: Alle Gefühle bekommen eine Bühne!*



Juni und Juli

TrauerTanz

Tanzworkshop

17.00-20.00 Uhr

Hasenberg, Ebermannstadt

**DO
11.06**

In der Bewegung und freiem Tanz dürfen Gefühle Ausdruck finden und mit sanften Impulsen neue Kraft entstehen.

*Überall blüht die Erinnerung**

Kreatives Gestalten mit Blumen

10.00-12.30 Uhr

Schlaiffhausen 116, Wiesenthau

**SA
13.06**

Mit frischen Blumen gestalten wir in einem persönlichen Gefäß eine kleine Welt der Erinnerung und lassen so unsere Trauer blühen.

*Trauerauszeit mit Pferden**

16.00-19.00 Uhr

Privatstall bei Strullendorf

**FR
26.06**

In der achtsamen Begegnung mit Pferden entsteht durch ihre stille Präsenz ein Raum, der beruhigt und Trauer sanft begleitet.

SeelenSport® für Sterneneltern

18.00-20.00 Uhr

SchlossTraum Pretzfeld

**Mi
01.07**

Das Unfassbare ausdrücken und damit dein Innerstes in Bewegung bringen - ohne Worte, durch gezielte Übungen.

Bitte beachten Sie:

*SeelenSport® für Sterneneltern ist KEIN Rückbildungskurs!
Für eine Teilnahme muss die Rückbildung abgeschlossen sein.*

Juli und August



*Getragen von Himmel und Erde**

*Kraftplatzreise
ab 17.00 Uhr*

Wanderparkplatz Walberla

**DI
14.07.**

*Die Natur öffnet der Trauer
Raum und weiß um Abschied,
Wandel und Neubeginn.*

*Ein Ort für meine Trauer**

*Kreativworkshop
16.00-18.00 Uhr*

Schlehenstraße 17, Eckental

**FR
17.07**

*Wir schenken unserer Trauer ein
Nest, eine Höhle, einen Platz, an
dem sie sein darf und wir ihr
begegnen können.*

Abendgold und Sternenglanz

*Fackelwanderung
ab 20.30 Uhr*

Treffpunkt in Unterleinleiter

**SA
01.08.**

*Wenn der Tag langsam zur Ruhe
kommt, gehen wir gemeinsam
durch die Natur und lassen das
Licht der Fackeln unsere Schritte
und Gedanken begleiten.*

Offene SeelenSport®-Stunde

16.00-18.00 Uhr

*Le-Perreux-Park, Forchheim
Birkenfelderstraße,
gegenüber Friedhof*

**SO
16.08**

*Sie möchten SeelenSport®
ausprobieren?*

*Kommen Sie gerne vorbei und
machen Sie mit!*

**SO
30.08**

Adressen:

Studio Kindschus, Langenlohe 27, 91369 Wiesenthau

Junges Theater Forchheim: Kasernstraße 9, 91301 Forchheim

Kolpingheim Forchheim: Kolpingsplatz 1b, 91301 Forchheim

SchlossTraum Pretzfeld: Schlossberg 10, 91362 Pretzfeld

Wiesenzimmer: Schlehenstraße 17, 90542 Eckental/Brand

Hasenbergzentrum: Feuersteinstraße 11a, 91320 Ebermannstadt

Privatstall bei Strullendorf



*detaillierte Informationen zu den einzelnen
Veranstaltungen finden Sie unter:
www.trauerrednerin-grill.de/Trauerbegleitung*



Vorankündigung

***SeelenSport®-Erholungstage
vom 08.10.-11.10.2026
im Gästehaus Brütting in Bärnfels***

für jedes Fitnesslevel
keine sportliche Vorerfahrung nötig
Pausen jederzeit möglich
kleine Gruppe
geschützter Rahmen



Sie sind herzlich willkommen, unabhängig davon, wie lange Ihr Verlust bereits zurückliegt.

Lassen Sie uns ein Stück Ihres Trauerweges gemeinsam gehen.

Anmeldung bis 10.09.

Vorankündigung



Aktionstag zu Sterben, Tod und Trauer

am 18.11.2026 von 10.00-18.00 Uhr

im Jungen Theater in Forchheim

Eintritt frei!

Für wen ist TrostZeit?

TrostZeit richtet sich an Menschen,
die einen nahestehenden Menschen verloren haben

- unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt
- unabhängig davon, wie Ihre Trauer gerade aussieht
- und auch unabhängig davon, ob Sie zum ersten Mal kommen oder schon öfter dabei waren

Manche Menschen kommen, um sich auszutauschen.
Andere hören einfach zu oder nehmen die Impulse für sich mit.

Viele erleben es als entlastend, anderen Menschen zu begegnen, die ebenfalls einen Verlust erlebt haben.
Oft entsteht daraus ein Gefühl von „Ich bin mit meiner Trauer nicht allein.“

TrostZeit möchte der Trauer in unserer Gesellschaft Raum geben –
nicht erst dann, wenn alles zu schwer wird, sondern auch als Raum für
Begegnung, Erinnerung und gemeinsames Weitergehen.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der gerade einen Verlust erlebt hat.
Geben Sie diese Broschüre gerne weiter.

So können Sie teilnehmen:

Manchmal ist der erste Schritt schwer.

Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, melden Sie sich jederzeit – wir sind gerne für Sie da.

Hinweise zu SeelenSport®:

*Offene Angebote können Sie
einzeln besuchen*

Kurse: geschlossene Gruppen

Wanderungen:

*Bitte achten Sie auf eine
gute Grundkondition,
festes Schuhwerk,
Sitzunterlage
und Getränk.*



Teilnahmebeitrag:

15€ pro Person pro Termin

*Ausnahmen sind mit einem *
gekennzeichnet. Auskunft über
abweichende Preise finden Sie unter
www.trauerrednerin-grill.de/aktuelles*

TrostZeit-Programm erhalten

*Wenn Sie über zukünftige TrostZeit-Angebote
informiert werden möchten, melden Sie sich
gerne bei mir. Ich schicke Ihnen das nächste
Programm automatisch zu.*

Anmeldung:

*Bitte melden Sie sich möglichst vorher an, damit wir Raum und Material
gut vorbereiten können.*

E-Mail: anmeldung@trauerrednerin-grill.de

Telefon / Messenger: 0151-40363119

Wenn Sie sich kurzfristig entscheiden, sprechen Sie uns gerne an.

Für Ihren Trauerweg

Mögen Sie Orte entdecken,
an denen Erinnerungen leuchten dürfen,
an denen Tränen sein dürfen
und auch ein Lächeln wieder Platz findet.

Mögen Sie Menschen an Ihrer Seite wissen,
die aushalten, was ist,
die nicht erklären, sondern begleiten
nicht trösten wollen, sondern da sind.



Und möge in all dem Schweren
ein leiser Faden aus Zuversicht spürbar werden –
zart und tragfähig zugleich.
Ein Faden, der Sie weiterführt.