

## Pressemitteilung

München, den 20. August 2015

### **„Gehen für die Seele“**

Neu ab Herbst - Begleitete Spaziergänge für Trauernde

Ab dem 21. September 2015 bietet das Evang. Bildungswerk München e.V. „Gehen für die Seele“-Spaziergänge durch den Englischen Garten an. Erfahrene Trauer-Experten und Pilger-Führerinnen begleiten Menschen, die Abschied nehmen mussten dabei, die heilsame Wirkung des Gehens in der Natur zu entdecken.

„Gehen ist des Menschen beste Medizin“, soll schon Hippokrates gesagt haben. Vom Philosophen Aristoteles wiederum ist bekannt, dass ihm die besten Gedanken beim Gehen kamen.

Die therapeutische Kraft des Gehens hat also eine lange Tradition. Daran knüpft das Evangelische Bildungswerk München jetzt mit seinem neuen Projekt „Gehen für die Seele“ an. Diplom-Pädagogin Birgitta Kalz und Trauerbegleiterin Angelika Braner begleiten trauernde Menschen auf einem rund 2-stündigen „Spaziergang“ durch den Englischen Garten. Gegangen wird nach dem Prinzip des Pilgers: Einem Wechsel von Gehen und Inne-Halten – für geistige Impulse in Form von kurzen Texten, Raum für Gespräche und Momente der Stille.

„Das Gehen und die Natur sind gute Voraussetzungen für die Trauerarbeit“ sagt Angelika Braner. „Wenn die Trauernden das Gefühl haben innerlich still zu stehen und nicht weiterkommen in der Verarbeitung der Trauer, dann kann es helfen sich auf den Weg zu machen. Denn äußerliche Bewegung kann auch das Innere in Bewegung setzen.“ Birgitta Kalz ergänzt „In meinem Leben entdecke ich immer wieder die heilsame Kraft der Natur für Leib und Seele. Es freut mich, diese Erfahrung mit Menschen zu teilen.“

Das Konzept zum „Gehen für die Seele“ wurde von den Verantwortlichen des „Café für die Seele – Trauer-Café“ entwickelt, mit welchem sich das Evang. Bildungswerk schon seit 2008 den Bedürfnissen Trauernder widmet und dessen Angebote nun aufgrund der großen Nachfrage nach Trauerbegleitung in diesem Rahmen, Treffen mit anderen und geistige Inputs, ausgeweitet werden.

### **Was/Wann/Wo – Kurzüberblick**

„Gehen für die Seele“ findet ab dem 21. September jeden dritten Montag im Monat von 16.30–18.00 Uhr statt. Insgesamt werden über das Jahr 10 Termine angeboten. Treffpunkt ist immer um 16.30 Uhr am Milchhäusl am Englischen Garten (Anfahrt U-Bahn Universität, Ausgang Veterinärstraße, Richtung Englischer Garten); Kosten: € 5,- pro Termin; Anmeldung wenn möglich bitte beim *ebw*.



### **Kontakt**

Karin Wolf, Arbeitsbereiche Arbeit, Soziales und Glauben  
Evang. Bildungswerk München e. V.  
Herzog-Wilhelm-Str. 24  
80331 München  
Tel 089 552580-0  
[service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de)

### **Die Wegbegleiterinnen**

Angelika Braner, 56 Jahre, verheiratet, zwei erwachsenen Kinder  
Ausgebildete Trauerbegleiterin (M.I.T.), tätig in der Altenheimseelsorge und Trauerbegleitung

Birgitta Kalz, 47 Jahre  
Dipl. Sozialpädagogin mit theologischer Zusatzausbildung, Pilgerbegleiterin