

# TRAUERSPAZIERGÄNGE „WALK & TALK“ IM NIENDORFER GEHEGE

Jeden 3. Samstag im Monat, 11.00 bis 12.30 Uhr  
mit Trauerbegleiterin & Trauma-Therapeutin Henrike Ortwein

Unsere Trauer trifft uns, unser Leben und unsere bisher gemachten Erfahrungen, Glaubenssätze und Gesellschaftsnormen.

Die Trauer berührt uns tief, lässt uns Gefühle erleben, die uns Angst machen und überfluten.

In Momenten der Trauer unterstützt zu werden, kann guttun. Wir müssen in der Trauer nicht allein bleiben.

Als ausgebildete Trauerbegleiterin und Therapeutin möchte ich Sie dabei begleiten und Sie ermutigen, Ihren Weg durch die Trauer zu finden und Schritt für Schritt zu gehen.

Wenn Sie einen nahestehenden Menschen verloren haben und über Ihre Trauer reden oder aber schweigen wollen, sind Sie hiermit ganz herzlich zum Trauerspaziergang im schönen Niendorfer Gehege eingeladen.

Geben Sie gut auf sich acht!

Herzensgrüße,  
Henrike Ortwein



*Henrike Ortwein*

Als Trauma-Therapeutin sowie qualifizierte Trauer-, Sterbe-, - und Seelenbegleiterin (i.A.) unterstütze ich die ev.-luth. Kirche ehrenamtlich im Trauer Café und mit regelmäßigen Trauerspaziergängen. Weitere Informationen zu mir und meiner Praxis in Hamburg, Niendorf finden Sie auf meiner Webseite [henrike-ortwein.de](https://henrike-ortwein.de).

**Treffpunkt:** Kirche am Markt, Ev.-luth. Kirchengemeinde Hamburg Niendorf. (Es stehen Parkplätze direkt vor der Kirche zur Verfügung)

**Anmeldung:** unter [kontakt@henrike-ortwein.de](mailto:kontakt@henrike-ortwein.de) oder unter der 0176 7086 2879.

**Kosten:** Die Anmeldung sowie die Teilnahme am Trauerspaziergang sind kostenfrei. Wer mag, darf meine ehrenamtliche Tätigkeit gern mit einer Spende unterstützen.

**Wichtig:** Bitte denken Sie an bequemes Schuhwerk und ggfs. wetterfeste Kleidung - wir gehen bei jedem Wetter.



**HO HENRIKE ORTWEIN**  
PSYCHOTHERAPIE & BERATUNG