

Lebensfluss Begleitung e.V.
Wie wollen wir leben?

Veranstaltungen

Juli – Dezember 2026

Wo finden wir in Lebenskrisen, Trauerprozessen und herausfordernden Lebensphasen Halt und Zugehörigkeit?

Das haben wir uns gefragt und einen Ort geschaffen, der zwischen institutionellen Hilfsangeboten, überforderten Mitmenschen und dem oft resignierten Rückzug in die eigenen vier Wände liegt.

Bei Lebensfluss wollen wir dir in gar keinem Fall etwas aufquatschen und dir auch nicht erzählen, was gut für dich ist. **Deinen Weg können wir dir nicht abnehmen und wir wissen auch nicht, wie er aussieht.** Wir bieten dir aber einen geschützten Raum und liebevolle Begleitung, um deinen Weg selbst zu gehen.

Bei uns musst du dich weder erklären noch rechtfertigen oder verstellen. Du bist willkommen, so wie du bist. In unseren Gesprächskreisen und offenen Angeboten begegnest du Menschen, die ähnliche Wege gehen oder bereits gegangen sind.



„Trauer“ verstehen wir als Reaktion auf Verluste unterschiedlicher Art, sei es durch Tod, Trennung, Krankheit, Nahtoderfahrungen oder andere lebensverändernde Ereignisse im persönlichen ebenso wie im gesellschaftlichen Kontext.

Wie wollen wir leben? Diese Frage begleitet unsere Aktivitäten und ist in den aktuellen, krisengeprägten Zeiten vielleicht so wichtig wie nie. Sie ergibt sich häufig gerade aus schmerzhaften Verlusterfahrungen, die uns dazu einladen, vieles zu hinterfragen, das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neue Wege zu gehen.

In diesem Heft findest du unsere geplanten Termine, Gesprächskreise, Gruppen, Einzelberatungen und offenen Nachmittage von Juli bis Dezember 2026. Aktuelle Änderungen oder Ergänzungen findest du jederzeit auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit dir, auch wenn der Anlass womöglich ein trauriger ist.

**Aktuelle Infos
und Termine
online!**



Veranstaltungsraum
(falls nicht anders
angegeben):

**Gutenbergstr. 5
61169 Friedberg**

Veranstaltungen – Termine

SEP 13 **Sonntag, 11:00 – 19:00 Uhr**
Wanderung für Trauernde – gemeinsam unterwegs

SEP 17 **Donnerstag, 20:00 Uhr**
Der Klang des Lebens – Musikalischer Abend mit Pauli

OKT 22 **Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr**
Lebensfluss Netzwerktreffen

OKT 23 **Freitag, 18:30 Uhr**
Trauern verstehen – Das Kaleidoskop der Trauer

OKT 30 **Freitag, 18:00 Uhr**
Nahtoderfahrungen – Ein Blick auf die andere Seite

NOV 4 **Mittwoch, 18:30 Uhr**
Klarheit schaffen, entlasten, vorsorgen

NOV 7 **Samstag, 9:00 – 16:00 Uhr**
Fahrt und Führung ins Krematorium Siegen

NOV 11 **Mittwoch, 18:30 Uhr**
Gesprächskreis Suizid

NOV 22 **Sonntag, 10:30 Uhr**
Über den Tod reden – Live

NOV 28 **Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr**
Weiterbildung: Nahtoderfahrungen und Trauer im beruflichen Kontext

DEZ 17 **Donnerstag, 20:00 Uhr**
Der Klang des Lebens – Musikalischer Abend mit Pauli

DEZ 20 **Sonntag, 15:30 – 19:30 Uhr**
Weihnachten ohne dich – Ein Nachmittag für Trauernde

Regelmäßige Lebensfluss-Angebote

| | |
|---|----------|
| Wanderausstellung (Bad Nauheim und Bruchköbel) und Buch zur Fotoausstellung "Trauer – Hautnah" | S. 20-21 |
| Offene Nachmittage und Lebensfluss Bücherei | S. 22 |
| Co-Being-Space – Gemeinsam für sich sein | S. 23 |
| Über den Tod reden | S. 24 |
| „Lebenslichter“ – Abend für Jugendliche und junge Menschen in Trauer | S. 25 |
| „Engelsflügel“ – Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern | S. 26 |
| Gesprächskreis für Nahtoderfahrene | S. 27 |
| Gesprächskreis „Umgang mit Krisen, Ängsten und Verlusten“ | S. 28 |
| Selbsthilfegruppe „Jenseits der Antwort“ | S. 29 |
| Kreative Selbsthilfegruppe | S. 30 |
| Die Farben der Trauer – Malen als Ausdruck der eigenen Gefühle | S. 31 |
| Zwischen den Worten – Schreibgruppe | S. 32 |
| Lebensfluss Yoga | S. 33 |
| Kostenlose Beratungsstunden und Einzelgespräche | S. 36-37 |

Veranstaltungsort (falls nicht anders angegeben): Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Lebensfluss – Neuigkeiten zu unseren Projekten

Nachdem die Dreharbeiten im letzten Jahr abgeschlossen wurden, ist mittlerweile auch der Schnitt von „**The Day We Leave Earth**“ fertig. Der Film wird in der TV-Version 90 und in der Kino-Version 97 Minuten lang sein. Als nächstes stehen nun die verbleibenden Postproduktions-schritte an: Visuelle Effekte (Visualisierung der Jenseits- und Todesvorstellungen, Retuschen), Sound Design, Musik, Dialogbearbeitung und Mischung, Farbkorrektur und Grading, Titelgestaltung und Abspann, Grafik und schließlich noch Transkription und Untertitel sowie die Bereitstellung für verschiedene Formate (Festival, TV, Kino, Streaming, DVD). Für das Produktionsteam ist also noch reichlich zu tun bis ihr den Film endlich sehen könnt. Sobald es soweit ist, werdet ihr es selbstverständlich von uns erfahren.

Unser Projekt „**Wohnen auf Zeit für Menschen in Trauer und Lebenskrise**“, das wir im letzten Programmheft angekündigt haben, mussten wir leider auf unbestimmte Zeit verschieben.



Unsere Fotoausstellung „**Trauer – Hautnah**“ wird im Oktober und November als Wanderausstellung in Bad Nauheim und Bruchköbel zu sehen sein. Außerdem ist ab sofort das Buch zur Ausstellung mit allen 20 Tattoos sowie den Portraits und Geschichten der Menschen dahinter erhältlich. Mehr Infos dazu findest du ab Seite 20 in diesem Heft.

Unser Online-Format „Über den Tod reden“ im Livestream haben wir zur **Lebensfluss Show** weiterentwickelt. Ab August startet unsere 1. Staffel mit acht Sendungen, die monatlich erscheinen werden. Livestreams von unseren Gesprächskreisen wird es weiterhin zweimal im Jahr geben. Mehr Infos dazu findest du ab Seite 16 in diesem Heft.

Neu: Erzähl uns deine Geschichte und teile mit anderen, was dich bewegt. Mehr dazu ab Seite 34.

Über diese und weitere Entwicklungen informieren wir regelmäßig in unserem Newsletter.

**Abonniere jetzt
unseren
Newsletter:**



**[www.lebensfluss-
begleitung.de](http://www.lebensfluss-begleitung.de)**

kontakt@lebensfluss-begleitung.de · 06031 – 96 47 253



Teilnahme 5 Euro, bitte vorher anmelden.

Wanderung für Trauernde – gemeinsam unterwegs

Für Jung und Alt – Sonntag, 13. September 2026, 11:00 – 19:00

Trauer verändert Wege. Manchmal hilft es, diese nicht allein gehen zu müssen. Wir laden trauernde Menschen jeden Alters zu einer gemeinsamen Wanderung in und um Bad Nauheim ein. In einer achtsamen und offenen Atmosphäre gibt es Raum für Begegnung, Austausch, Erinnerungen, Stille und gemeinsames Unterwegssein, ganz ohne Erwartungen oder Druck.

Die leichte bis mittelschwere Wanderung beginnt um 11:00 Uhr am Sprudelhof in Bad Nauheim. Bitte nimm für dich ein eigenes Lunchpaket sowie Getränke mit. Gegen 17:00 Uhr kehren wir gemeinsam im Ducky's Restaurant ein und lassen den Tag bei einem Essen und Gesprächen ausklingen. Die Kosten für Speisen und Getränke trägt jede*r Teilnehmende selbst. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte denke an wettergerechte Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. Wanderstöcke.

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen. Leitung: Susanne Beumer und Jennifer Keller.

Der Klang des Lebens

Donnerstag, 17. September und 17. Dezember 2026, jeweils 20:00 Uhr

Mit dem Bewusstsein für die Ganzheit vertont **Liedermacherin PAULI** Freuden und Leiden des Lebens. Sie nimmt uns mit auf eine geheimnisvolle Reise – die Suche nach einer universellen Botschaft, die durch ihre Musik offenbart wird. Grausam ehrlich, authentisch und liebenswert.

„Bei allen Konzerten, die ich gegeben habe, haben mich bisher am meisten die Beerdigungen beeindruckt, auf denen ich gespielt habe. Dort geht es zwar vordergründig um den Tod, aber so eine klare und bewusste Stimmung habe ich auf keinem anderen Konzert erlebt.“

Pauli ist mit ihren tiefgründigen Gedanken, Fragen und mit ihrer dunkelbunten Musik ebenfalls Teil der „Lebensfluss Show“ (s. Seite 16).

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Teilnahme auf
Spendenbasis.

Einlass ab 19:30 Uhr.

www.paulimusic.de



Ansprechpartnerinnen:
Silke Szymura-Laux und
Susanne Beumer.
kontakt@lebensfluss-
begleitung.de

Lebensfluss Netzwerktreffen

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Zu unseren Netzwerk-Treffen kommen Menschen und Initiativen aus der Region zusammen, die Angebote für Menschen in Trauer und Lebenskrisen machen.

Die Treffen sind bewusst offen gestaltet. Es geht um das gegenseitige Kennenlernen, den Austausch – und manchmal entstehen daraus Verbindungen, die weit über den Abend hinauswirken.

Wenn du oder deine Organisation gerne Teil unseres Netzwerks werden möchtest, freuen wir uns, von dir zu hören!

Nach einem persönlichen Kennenlernen nehmen wir dich/euch gerne in die Übersicht auf unserer Webseite auf und laden dich zu den kommenden Netzwerk-Treffen ein.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Trauern verstehen – Das Kaleidoskop der Trauer

Freitag, 23. Oktober 2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit der Frage, wie Trauer funktioniert, was Trauern bedeutet und was dazugehört. Eine große Frage, die sicherlich nur individuell beantwortet werden kann. Daher möchten wir euch wertvolle Impulse mitgeben, die euch dabei helfen können, euren jeweils eigenen, persönlichen Weg zu finden.

Als roter Faden dienen uns die Facetten aus dem Modell des „Trauerkaleidoskops“ von Chris Paul. Ausführliche Informationen findet ihr auf der vhs-Webseite: www.vhs-wetterau.de.

Der Abend richtet sich sowohl an Menschen in Trauer als auch deren Umfeld und Begleitende.

Leitung: **Silke Szymura-Laux** (Trauerbegleiterin, BVT) und **Heike Sucky**

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte vorher über die VHS anmelden.



Teilnahme auf
Spendenbasis.

Eine vorherige
Anmeldung ist nicht
erforderlich.

Nahtoderfahrungen – Ein Blick auf die andere Seite

Freitag, 30. Oktober 2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Was genau ist eine Nahtoderfahrung? Was erwartet uns „auf der anderen Seite“? Und welche Bedeutung hat das für unser Leben?

Zum Thema Nahtoderfahrungen gibt es mittlerweile zahlreiche Berichte, Interviews, wissenschaftliche Studien und Bücher. Dennoch fehlt es oft an Raum für persönlichen Austausch und für die Fragen, die solche Erfahrungen aufwerfen.

Da wir regelmäßig Anfragen dazu erhalten, bieten wir zweimal im Jahr offene Themenabende an. Eingeladen sind sowohl Menschen mit Nahtoderfahrungen als auch alle, die sich für das Thema interessieren.

Leitung: **Heike Sucky** und **Bernhard Laux** hatten beide eigene Nahtoderfahrungen.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Bestattungsvorsorge: Klarheit schaffen, entlasten, vorsorgen

Mittwoch, 4. November 2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Was kann ich zu Lebzeiten schon planen und was hilft meinen Angehörigen, wenn ich verstorben bin?

Gemeinsam mit der VHS Wetterau bieten wir einen Abend zum Thema Bestattungsvorsorge an. Wir geben einen Überblick über alles, was im Hinblick auf die eigene Bestattung relevant ist, und beantworten die Fragen der Teilnehmenden.

Ausführliche Informationen findet ihr auf der Webseite der VHS:
www.vhs-wetterau.de

Leitung:

Silke Szymura-Laux, Trauerbegleiterin, Bestatterin, Trauerrednerin.

Veranstaltungsort: vhs Wetterau, Friedensstr. 18, 61169 Friedberg



Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte vorher über die VHS anmelden.



**Teilnahmegebühr inkl.
gemeinsamer Busfahrt:
35 Euro**

Bitte vorher anmelden:
siegenfahrt@lebensfluss-
begleitung.de.

14

Fahrt und Führung ins Krematorium Siegen

Samstag, 7. November 2026, 9:00 – 16:00 Uhr

Was geschieht eigentlich in einem Krematorium? Wie lange dauert eine Kremierung? Wie wird sichergestellt, dass am Ende wirklich die Asche des jeweiligen Verstorbenen in der Urne landet?

Das alles und viel mehr erfährst du bei der Führung im **Krematorium Siegen**. Im Anschluss daran wird es einen kleinen Imbiss und Raum für Fragen und Gespräche geben.

Abfahrt 9:00 Uhr in der Gutenbergstr. 5 in Friedberg und 9:20 Uhr am Bürgerplatz Gambach.

Wenn du eigenständig anreisen möchtest, nimm gerne Kontakt zu uns auf.

Leitung: Die Fahrt begleitet **Christiane Hankel**, die Führung wird vor Ort von **Jan Kniep**, Mitarbeiter des Krematoriums, geleitet.

Abfahrt: 9:00 Uhr Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg und 9:20 Uhr Bürgerplatz Gambach

Gesprächskreis Suizid

Mittwoch, 11. November 2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, sind die meisten von uns ganz besonders betroffen, sprachlos, überfordert. Das macht es für die nächsten Angehörigen oft noch schwerer, einen Weg mit ihrem Verlust zu finden. Wir möchten euch daher dazu einladen, **offen miteinander zu sprechen**, anstatt in betretenem Schweigen zu verharren.

Nicola Hallmann lädt zweimal im Jahr zu einem Gesprächskreis zum Thema Suizid ein. Behutsam begleitet sie die Anwesenden durch den Abend.

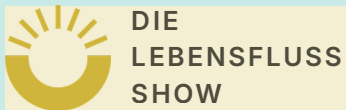
Sie ist Mutter von Alex, Juli und Leo. Nach dem Tod ihres mittleren Sohnes machte sie die Ausbildung zur Trauerbegleiterin und Trauerrednerin an der Trauerakademie Berlin bei Marie van Kempen. Seit Juni 2022 leitet Nicola die Selbsthilfegruppe „Engelsflügel“ für verwaiste Eltern bei Lebensfluss.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Teilnahme auf
Spendenbasis.

Bitte vorher anmelden.



Redaktionsteam: Pauli, Bernhard, Silke, Giuliana und Lucie (nicht im Bild)

Die Lebensfluss Show

Ab August monatlich online

Neu!

In der Lebensfluss Show beleuchten wir spannende Lebensthemen von allen Seiten. Mit monatlich wechselnden Interview-Gästen, musikalischen Highlights, Geschichten aus dem Leben und Rubriken von Wissenswert bis Maximal Absurd.

Das erwartet euch:

August: **Biologie des Lebens und Sterbens**

September: **Der Tod in den Medien**

Oktober: **Ethik des Sterbens**

November: **Welche Farben hat der Tod?**

Dezember: **Bestatten und Erinnern in verschiedenen Kulturen**

Link zum YouTube-Kanal: www.youtube.com/ueberdentodreden



Über den Tod reden – Live

Sonntag, 22. November 2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Die Lebensfluss Show ist eine Weiterentwicklung unseres “Über den Tod reden“-Live-Formats. Der Gesprächskreis im Livestream findet am 22. November wieder aus dem Krematorium Siegen statt.

Anknüpfend an das November-Thema der Lebensfluss-Show sprechen **Silke, Bernhard** und **Jan** mit weiteren Gästen über die **Farben des Todes**.

Ihr könnt sowohl als Gäste vor Ort als auch online von zu Hause aus dabei sein. Bringt gerne eure Fragen und Themen ein!

Hier findest du die bisherigen und kommenden Livestreams:
www.youtube.com/@UeberdenTodreden/streams



Veranstaltungsort: Online auf YouTube, Aufnahme im Krematorium Siegen



Bei Interesse an einer Teilnahme vor Ort nimm gerne Kontakt mit uns auf.



Leitung: Silke Szymura-Laux und Heike Sucky.
Teilnahme: **Es wird eine
Spende von ca. 50 Euro
empfohlen.
Bitte vorher anmelden.**

Trauer und Nahtoderfahrungen im beruflichen Kontext

Interdisziplinäre Weiterbildung für Gesundheits-, Beratungs- und Sozialberufe
Samstag, 28. November 2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Im beruflichen Alltag begegnen Fachkräfte regelmäßig Menschen in existenziellen Lebenssituationen – im Zusammenhang mit Trauer und Abschied ebenso wie mit Nahtoderfahrungen.

Die Fortbildung verbindet beide Perspektiven als Zugänge zu Lebensübergängen, die im beruflichen Alltag häufig ineinandergreifen. Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Blick auf den professionellen Umgang mit solchen Gesprächssituationen und Begegnungen.

Trauer und Nahtoderfahrungen werden als sich berührende Erfahrungsräume verstanden, die ähnliche Fragen nach Veränderung, Identität, Sinnhaftigkeit und sprachlich schwer fassbaren Erlebnissen aufwerfen.

Fachliche Impulse, Beispiele und Austausch unterstützen dabei, diese Zusammenhänge für den beruflichen Alltag greifbar und nutzbar zu machen.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Weihnachten ohne dich – Ein Nachmittag für Trauernde

Sonntag, 20. Dezember 2026, 15:30 – 19:30 Uhr

Wenn wir um einen geliebten Menschen trauern, ist Weihnachten oft eine besonders herausfordernde Zeit. Daher haben wir ein Angebot für wohltuende, liebevolle Gemeinschaft und Austausch in der Adventszeit kreiert. Wir laden euch dazu ein, den 4. Advent begleitet von Susanne und Silke im Kreis von Betroffenen zu verbringen, wo alle Gefühle sein dürfen.

Es wird Zeit zum Austausch geben und wertvolle Impulse für den individuellen Umgang mit Weihnachten und den Übergang in das neue Jahr. Mit einem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag ausklingen.

Leitung: Susanne Beumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapie (SG) und Silke Szymura-Laux, Trauerbegleiterin (BVT), Autorin.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Teilnahme 15 Euro zzgl.
Abendessen

Bitte vorher anmelden.



Öffnungszeiten und weitere Informationen zur Ausstellung findest du auf den Seiten der Veranstalter (Hospizdienst Wetterau und Lalelu e.V.).

„Trauer – Hautnah“ – Fotoausstellung

Oktober in Bad Nauheim, November in Bruchköbel

Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, prägt dieser Verlust unser weiteres Leben. Manchmal geht die Erfahrung im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut. Wir zeigen in dieser Fotoausstellung **Tattoos, die als Ausdruck von Trauer, als Erinnerung an und in Verbindung zu einem geliebten Verstorbenen entstanden sind.** Neben den Tattoos werden ebenfalls die Menschen und ihre berührenden und lebendigen Geschichten porträtiert. Die Ausstellung ist als gemeinsames Projekt von der Ambulanten Hospizhilfe Karben (Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.), Lebensfluss Begleitung e.V., der Lernpraxis Niddatal und EOZ Ink entstanden und kann seit diesem Jahr als **Wanderausstellung** gemietet werden.

Wir freuen uns sehr, dass sie an weiteren Orten zu sehen sein wird:

10.– 31. Oktober 2026 in Bad Nauheim, Hospizdienst Wetterau

14.– 15. November 2026 in Bruchköbel, Lalelu e.V.

Das Buch zur Ausstellung

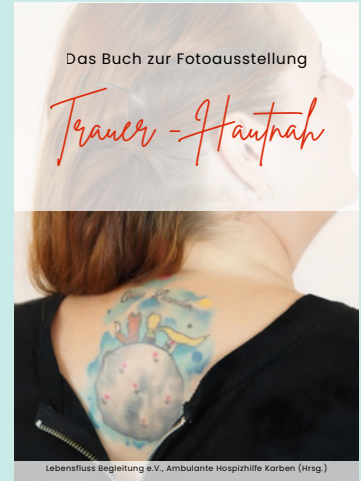
Ab sofort erhältlich: Das Buch zur Ausstellung beinhaltet alle 20 Tattoos sowie die zugehörigen Porträts und Geschichten der Menschen dahinter. Eine Sammlung, in der jede und jeder sich auf die eine oder andere Art wiederfinden kann. Ein Buch, das dazu einlädt, in die beschriebenen Geschichten einzutauchen, innezuhalten und zu fühlen, was Bilder und Worte in uns bewirken und mit uns und unserem Leben zu tun haben.

Format: Paperback, 19 x 27 cm, 88 Seiten

Preis: 32,50 Euro

ISBN: 978-3-6963-9826-2

Der Gewinn aus dem Buchverkauf fließt in den Erhalt der Wanderausstellung und darüber hinaus in die gemeinnützigen Projekte von Lebensfluss Begleitung e.V. und der Ambulanten Hospizhilfe Karben.



Online bestellen:





Offene Nachmittage und Lebensfluss Bücherei

Freitags von 14:00 – 17:00 Uhr

Kommt vorbei, trinkt einen **Tee oder Kaffee**, lest ein **Buch**, tauscht euch mit **anderen aus** oder **nehmt euch einfach die Zeit**, die ihr gerade braucht.

In der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr heißen euch Marion und Regina herzlich willkommen. Am jeweils vierten Freitag im Monat ist ebenfalls Jenny mit kreativen Impulsen für euch vor Ort.

An den offenen Nachmittagen ist auch unsere kleine **Bücherei** geöffnet. Dort findet ihr Bücher zu den Themen Trauer, persönliche Geschichten, Nahtoderfahrungen, Spiritualität, Umgang mit dem Tod, Kinderbücher zum Thema Tod und Trauer und vieles mehr.

Gerne könnt ihr auch **Bücher ausleihen** und in Ruhe zuhause lesen. Der Verleih ist kostenlos, wir freuen uns über eine Spende als Dank.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Co-Being-Space – Gemeinsam für sich sein

Dienstags von 9:00 – 12:00 Uhr

Der „Co-Being-Space“ ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, mit anderen zusammen sein zu können, ohne miteinander reden oder etwas Bestimmtes tun zu müssen. Wir schreiben, lesen, malen, sinnieren, ruhen, meditieren ... alles ist erlaubt, was die anderen nicht stört.

Zu Beginn nehmen wir uns Zeit zum Ankommen und teilen, was uns gerade bewegt. Danach sucht sich jeder einen Platz im Raum und nimmt sich Zeit für sich. „Co-Being“ als Alternative zu „Co-Working“ – und auf der Suche nach alten neuen Formen des Miteinanders.

Silke Szymura-Laux hat den Co-Being-Space gemeinsam mit zwei Teilnehmerinnen Ende 2024 ins Leben gerufen. Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich bitte an, bevor du vorbeikommst. Die Plätze sind begrenzt.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Teilnahme auf Spendenbasis.

Bitte nimm vor dem
ersten Besuch Kontakt
mit Silke auf:
0179 – 910 7564



Termine: 09.08., 13.09.,
11.10., 08.11. und
13.12.2026

**Teilnahme auf
Spendenbasis.**

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.

24

Über den Tod reden – Treffen in Friedberg

Am jeweils zweiten Sonntag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr

Wir treffen uns, um über den Tod zu reden. Es ist genau das und viel mehr als das. Es geht um Fragen, Zusammenhänge, Ängste und Themen, die uns als Menschen beschäftigen. Dabei verstehen wir uns nicht als Trauergruppe, wobei Trauer und der Tod nahestehender Menschen selbstverständlich im Gespräch Raum finden. Ebenso Krankheit, eigener Tod, praktische genauso wie Glaubensfragen und alles, was die Teilnehmenden sonst beschäftigt.

Als Thema des Monats greifen wir die Themen unserer Lebensfluss-Show auf (s. S. 16) und tauschen uns in der Runde dazu aus.

Leitung: **Silke** (Trauerbegleiterin) und **Bernhard** (Bestatter) laden seit 2018 regelmäßig zu „Über den Tod reden“ ein.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

„Lebenslichter“ – Abend für junge Menschen in Trauer

Einmal im Monat mittwochs ab 19:00 Uhr

Wenn du zwischen ca. 16 und 25 Jahren alt bist und einen nahestehenden Menschen verloren hast, bist du herzlich zu unseren Treffen eingeladen. Egal, wie lange dein Verlust her ist – du bist bei uns willkommen. **Wenn du dich zu alt für eine Kindertrauergruppe und zu jung für eine Trauergruppe für Erwachsene fühlst, bist du bei uns genau richtig!**

Wir treffen uns in lockerer Runde. Hier ist Raum für das, was euch bewegt – alles kann, nichts muss. Neben den Abenden sind weitere gemeinsame Aktivitäten geplant. Gerne kannst du auch eine/n Freund/in mitbringen.

Leitung der Treffen: **Monika Theimer** (Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP Master, Hypnose-Therapeutin, Trauerbegleiterin, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen).

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Termine:

12.08., 23.09., 21.10.,
18.11., 09.12.2026

Kostenlose Teilnahme.

Bitte vorher anmelden.



Termine: 01.07., 05.08.,
02.09., 04.11.,
02.12.2026

**Die Teilnahme ist
kostenlos.**

Bitte vorher anmelden:
0151-70829354.

26

„Engelsflügel“ – Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Am jeweils ersten Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr

Unser Leben steht still. Stumpf scheint alles zu sein. Wie kann unser Leben weitergelebt werden, wenn unsere Kinder vor uns gehen?
Mit der Selbsthilfegruppe „Engelsflügel“ bietet Nicola seit Sommer 2022 ein Gesprächsangebot für betroffene Eltern, für Trauer, Hoffnung und Zuspruch.

Initiatorin: **Nicola Hallmann**, Mutter von Alex, Juli und Leo. Nach dem Tod des mittleren Sohnes absolvierte sie eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin und zur Traurednerin.

Am 19. September 2026 findet zusätzlich zu den Gruppentreffen der „**Engelsflügel Kreativ-Workshop**“ statt. Details bei Interesse auf Anfrage.
Der jährliche **Gottesdienst für verwaiste Eltern** findet am 27. November in Wickstadt statt.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Gesprächskreis „Nahtoderfahrung und dann...“

Alle drei Monate am jeweils ersten Sonntag von 10:30 – 12:30 Uhr

Wir bieten Nahtoderfahrenen die Möglichkeit, mit anderen Erfahrenen in Kontakt zu kommen. Austausch und gegenseitige Unterstützung können elementare Bausteine sein, um eine Nahtoderfahrung, bzw. deren (Aus-)Wirkungen, in den Alltag zu integrieren.

Unser Angebot richtet sich ebenfalls an Angehörige von Nahtoderfahrenen. Wir laden dich herzlich ein, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Initiatoren: **Heike Sucky** und **Bernhard Laux**. Beide hatten selbst eine Nahtoderfahrung und leiten die Gruppe seit vielen Jahren.

Der Gesprächskreis ist speziell für Nahtoderfahrene und deren Angehörige. Für Interessierte am Thema bieten wir zweimal im Jahr einen offenen Themenabend an (siehe S. 12).

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Termine: 02.08. und
01.11.2026

**Die Teilnahme ist
kostenlos.**

Bitte nimm vor der
ersten Teilnahme
Kontakt mit uns auf.



Gesprächskreis „Umgang mit Krisen, Ängsten und Verlusten“

Alle zwei Monate sonntags von 11:00 – 13:00 Uhr

Termine:

23.08., 04.10.,

06.12.2026

**Die Teilnahme ist
kostenlos.**

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.

Begonnen in den Ausnahmejahren der Pandemie, erleben viele Menschen auch weiterhin durch Kriege, Klimawandel, Inflation, politische und globale Krisen eine große Verunsicherung. Angst ist ein großes, kollektives Thema.

Bei allen Diskussionen über „richtig“ und „falsch“ der letzten Jahre fehlte meist der Blick auf die sozialen, menschlichen und psychisch-seelischen Auswirkungen. Diese sollen bei uns genauso Raum bekommen wie die Frage, was uns in einer unsicheren, sich verändernden Welt tragen kann.

Initiatorinnen:

Heike Sucky und **Silke Szymura-Laux** begleiten den Gesprächskreis. Es ist beiden ein Anliegen, liebevoll, respektvoll und wertfrei, dem Raum zu geben, was bisher häufig unausgesprochen blieb.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Jenseits der Antwort

Am jeweils dritten Samstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr



Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern, deren Kind im Ausland unter ungeklärten Umständen verstorben ist

Weiterleben, wenn das eigene Kind vor den Eltern stirbt, gehört zu den größten Herausforderungen, die das Leben uns stellen kann. Der Tod im Ausland bringt zusätzliche physische, psychische und bürokratische Belastungen mit sich. Mit der ungeklärten Todesursache bleibt auch das Bedürfnis nach Klärung und Wahrheit auf schmerzhaft Weise offen. Wir möchten betroffenen Eltern einen geschützten Raum anbieten, der ihren besonderen Umständen gerecht wird.

Initiatorinnen: **Christiane Keyser** ist selbst betroffene Mutter. **Arzu Dogan** (Trauerberaterin, Medium) und **Silke Szymura-Laux** (Trauerbegleiterin) unterstützen sie in der Organisation und Betreuung der Gruppe.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Termine: 18.07., 15.08.,
19.09., 17.10., 21.11.,
19.12.2026

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte kontaktiere uns für ein Kennenlerngespräch.



Kreative Selbsthilfegruppe

Einmal im Monat samstags

November - März: 14:00 – 17:00 Uhr, April - Oktober: 16:00 – 19:00 Uhr

Gemeinsam geben wir der Trauer Raum. Wir erschaffen mit und durch sie Erinnerungsstücke, in die wir unsere Gefühle einfließen lassen.

Wir unterstützen uns gegenseitig, den Fluss der Gedanken und Gefühle frei und vorurteilsfrei anzunehmen. Sei es ein sanftes Plätschern, ein ruhiges Dahintreiben oder eine reißende Flut. Jede und jeder ist eingeladen, die persönliche Trauer auf ganz eigene Weise zum Ausdruck zu bringen und zu teilen.

Initiatorinnen: **Jennifer Keller** und **Katharina Hofmann** sind bereits durch eigene Trauer gegangen und durften die heilsame Kraft der Kreativität selbst erfahren.

Bitte vorher anmelden: kreativgruppe@lebensfluss-begleitung.de

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Termine:

11.07., 08.08., 12.09.,
10.10., 14.11., 12.12.2026

Die Teilnahme ist kostenlos, ggf. fallen Materialkosten an.

Die Farben der Trauer

Einmal im Monat freitags, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Malen als Ausdruck der eigenen Gefühle

Die Welt der Farben spricht direkt zu unserer Seele und unseren Gefühlen. Sie berührt uns jenseits von Worten. So können uns die Farben im Trauerprozess unterstützen, wärmen und trösten. Indem wir selbst im Malen aktiv werden, können wir Ausdruck für unsere Trauer finden und unsere Lebenskräfte stärken.

Ein Einstieg in die kunsttherapeutische Gruppe ist jederzeit möglich. **Voraussetzungen zur Teilnahme gibt es keine, auch „malen können“ ist nicht nötig.**

Leitung:

Sabine Paul, Kunsttherapeutin und Künstlerin.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Termine: 17.07., 14.08.,
18.09., 16.10., 13.11.,
11.12.2026

**Teilnahme pro Termin:
25 Euro zzgl. einmalig
10 Euro Materialkosten.
Bitte vorher anmelden.**



Zwischen den Worten – Schreibgruppe

Einmal im Monat freitags, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Termine:

24.07., 21.08., 25.09.,
09.10., 20.11., 18.12.2026

Teilnahme auf Spendenbasis.

Bitte vorher anmelden.

Schreiben als Ressource in Trauer und Lebenskrisen

Unsere Gedanken in Worte zu fassen kann helfen, aus Gedankenkreisen auszusteigen, neue Blickwinkel zu gewinnen und Erleichterung zu finden. Wir geben Schreibimpulse und schaffen einen Raum, in dem Worte frei fließen dürfen. Ohne Punkt und Komma.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, auch „gut schreiben können“ nicht. Bringe gerne deinen Lieblingsstift und ein Notizbuch oder dein Notebook/Tablet mit.

Leitung (abwechselnd):

Sabine Paul (Sozialarbeiterin, Kunsttherapeutin und Künstlerin) und **Silke Szymura-Laux** (Trauerbegleiterin, Trauerrednerin und Autorin) bringen vielfältige Erfahrungen mit der Kraft des Schreibens in Krisenzeiten mit.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)

Lebensfluss Yoga

Am ersten und dritten Sonntag im Monat von 9:30 – 10:45 Uhr

In Trauer- und Krisenzeiten entsteht häufig das Gefühl, den Boden unter den Füßen weggerissen zu bekommen.

Die sanften Bewegungen, Asanas und Atemtechniken im Yoga helfen dabei, den eigenen Körper bewusst zu spüren – eine wesentliche Voraussetzung, um wieder Halt zu finden und ein Gleichgewicht im Alltag herzustellen.

Es bedarf keinerlei Voraussetzungen oder Erfahrungen mit Yoga.

Einige Yogamatten sind vor Ort vorhanden.

Leitung:

Undis Zeisler unterrichtet seit 2018 Yoga, seit Januar 2024 bei Lebensfluss.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Alle Termine findest du online:

www.lebensflussbegleitung.de/termine

Teilnahme: 12,50 Euro.

Bitte vorher anmelden.

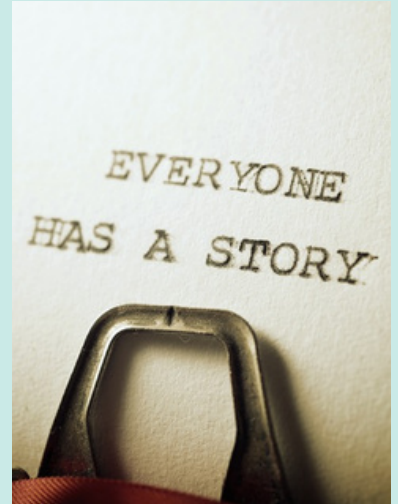
Apropos Schreiben: Teile deine Erfahrung

Trauerprozesse und der Umgang mit Lebenskrisen sind zutiefst individuell. Gleichzeitig erleben wir oft ähnliche Gedanken, Gefühle und Facetten. Genau darin liegt häufig der Zauber von Gruppen, wenn einzelne erleben, dass sie mit ihren Erfahrungen viel weniger allein sind, als sie zunächst dachten.

Ich selbst erinnere mich noch gut daran, wie ich nach einer erschütternden Verlusterfahrung glaubte, ich wäre die einzige auf der ganzen Welt, der so etwas widerfährt. Wie erleichternd war es, von anderen zu hören, dass sie Ähnliches erleben und ich gar nicht so verrückt wurde, wie ich befürchtete.

Diese Erfahrung möchten wir aus den Gruppen heraus für mehr Menschen zur Verfügung stellen und auf diese Weise indirekt dazu ermutigen, den eigenen Weg zu gehen.

www.lebensfluss-begleitung.de



Deshalb wird sich unser Programmheft im kommenden Jahr verändern. Es soll weniger eine reine Terminübersicht sein und mehr Raum für Geschichten, Erfahrungen und Gedanken bieten, die Menschen in Trauerprozessen und Lebenskrisen bewegen und ihnen Impulse für ihren eigenen Weg schenken können. Auch auf unserer Webseite möchten wir persönliche Erfahrungen veröffentlichen, die andere berühren, inspirieren und weiterbringen.

Wir möchten insgesamt mehr gemeinsam mit euch gestalten und weniger diejenigen sein, die Angebote für euch machen.

Wenn du dir vorstellen kannst, deine Geschichte mit anderen zu teilen (gerne auch anonym) oder wenn dir ein Thema schon lange unter den Nägeln brennt, melde dich bei uns. Für den Schreibprozess kannst du auch unsere Schreibgruppe oder den Co-Being-Space nutzen.

Ich (Silke) freue mich darauf, von dir zu hören!



Nimm bei Interesse
Kontakt mit Silke auf:
[silke.laux@lebensfluss-
begleitung.de](mailto:silke.laux@lebensflussbegleitung.de)



Kostenlose Beratungsstunden und Einzelgespräche

Montag, Dienstag und Mittwoch nachmittags sowie nach Vereinbarung

Wir verstehen es als unsere Aufgabe, Menschen darin zu ermutigen, ihren ganz persönlichen Weg zu gehen. Dafür bieten wir kostenlose Beratungsstunden in Form von Einzelgesprächen zu den Themen Trauer, Tod, Nahtoderfahrungen, Nachtodkontakte und Lebenskrisen sowie speziell für Jugendliche und junge Menschen an. Die Einzelgespräche können sowohl von selbst betroffenen Menschen als auch von deren Umfeld wahrgenommen werden.

Unser Angebot steht dir flexibel zur Verfügung – ob für einzelne Fragen, gezielte Impulse oder als regelmäßige Begleitung. Gerne zeigen wir dir auch mögliche weitere Anlaufstellen, die für dich passend sein können.

Die Beratungsstunden sind kostenlos und werden durch Spenden ermöglicht.

Veranstaltungsort: Gutenbergstr. 5, 61169 Friedberg (Hessen)



Montags von 16:00 – 18:00 Uhr
Einzelgespräche für Trauernde und deren Umfeld

Sabine Paul, Sozialarbeiterin und Kunsttherapeutin.
Bitte vorher anmelden: 0179 9292215



Dienstags nachmittags nach Vereinbarung
Einzelgespräche zu den Themen Trauer, (eigener) Tod und Verluste

Silke Szymura-Laux, Trauerbegleiterin (BVT), Trauerrednerin und Autorin
Bitte vorher anmelden: 0179 9107564



Mittwochs von 16:00 – 18:00 Uhr
Einzelgespräche für Trauernde und deren Umfeld

Susanne Beumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG)
Bitte vorher anmelden: 0162 4117055



Einmal im Monat mittwochs, 18:30 – 20:30
„Lebenslichter“ – Einzelgespräche für junge Menschen in Trauer

Monika Theimer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP Master, Hypnose-therapeutin und Trauerbegleiterin
Termine: 29.07., 26.08., 30.09., 28.10., 25.11. und 16.12.2026
Bitte vorher anmelden:
kontakt@lebensfluss-begleitung.de



Termine nach Vereinbarung, online oder in Friedberg

Einzelgespräche zu den Themen Nahtoderfahrungen, Nachtodkontakte und Lebenskrisen
Heike Sucky, Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin (DGG) und selbst Nahtoderfahrene.
Terminvereinbarung:
kontakt@lebensfluss-begleitung.de

Lebensfluss Begleitung e.V. – Spenden

Hinter unserem Angebot steht der 2023 gegründete gemeinnützige Verein „Lebensfluss Begleitung e.V.“ Für unsere Arbeit sind wir auf Spenden angewiesen. Diese verwenden wir für die Bereitstellung des Raums in Friedberg, zur Finanzierung der Beratungsstunden, für Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für weitere Projekte.

Wir danken dir für deine Unterstützung und die Wertschätzung unserer Arbeit. Egal, wie viel du geben kannst – jeder Betrag hilft.

Unser Spendenkonto:

IBAN: DE19 5139 0000 0090 6955 09

Paypal:

spenden@lebensfluss-begleitung.de





Mitgliedsantrag Fördermitgliedschaft

Hiermit beantrage ich meine Aufnahme als Fördermitglied des Vereins Lebensfluss Begleitung e.V. mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von 60 Euro.

Firma

Nachname, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Stadt*

Land*

E-Mail-Adresse*

Telefon

Geburtstag*

Ich möchte Lebensfluss Begleitung e.V. zusätzlich unterstützen. Meine zusätzliche regelmäßige Spende beträgt

Euro pro

Monat

Jahr

* Die aktuelle Fassung der Satzung habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie als für mich verbindlich an.

* Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten vom Verein „Lebensfluss Begleitung e.V.“ zum Zweck der Vertragserfüllung im Rahmen der Mitgliedschaft hinterlegt, verarbeitet und genutzt werden.

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen personenbezogenen Daten unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung, erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden. Ich wurde über meine Rechte als Betroffener unterrichtet.

Die Einverständniserklärung erfolgt auf freiwilliger Basis. Ich wurde darüber aufgeklärt, dass ich die Einverständniserklärung jederzeit durch schriftliche Mitteilung für die Zukunft widerrufen kann.

Ort, Datum*

Unterschrift*



SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein Lebensfluss Begleitung e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Lebensfluss Begleitung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Gläubiger-Identifikationsnummer DE19ZZZ00002619306

Mandatsreferenz WIRD SEPARAT MITGETEILT

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN*

BIC*

Abweichender Kontoinhaber

Ort, Datum, Unterschrift *

- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Lebensfluss Begleitung e.V., personenbezogene Daten (wie zum Beispiel Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum) zu Zwecken der Gewinnung von Interessenten / Eigenwerbung, der Einladung von Veranstaltungen, zur Berichterstattung nutzt und sie zu diesen Zwecken per E-Mail oder Post kontaktiert. Darüber hinaus bin ich damit einverstanden, dass personenbezogene Daten in einer von Lebensfluss Begleitung e.V. verwalteten Datenbank gespeichert werden. Die Einwilligung erfolgt auf freiwilliger Basis. Ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Hierzu genügt eine Nachricht per Post oder E-Mail. Ab Zugang der Widerrufserklärung dürfen meine Daten nicht weiterverarbeitet werden. Sie sind unverzüglich zu löschen. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt.



Danke!

Wir bedanken uns wieder ganz herzlich bei unseren großzügigen Sponsoren, mit deren Hilfe wir den hochwertigen Druck unserer Programmhefte finanzieren konnten. Sehr geholfen hat uns dabei ebenfalls der freundliche Rabatt der Wetterauer Druckerei. Außerdem ein großes Dankeschön an Manuela Vetter für die Portraitfotos, die sie von einigen von uns erstellt hat.



Energie. Wasser. Services.



Das Brunnenwärterhaus



Marli's
EVENTS & CATERING
STEINFURTH



Susanne Beumer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Abschiedshaus Laux

Dem Abschied Zeit geben

NelSu
by Susanne Nellinger

Farb- und Stilberatungen
Schminkworkshops

www.nelsu.de - 61191 Rosbach



Ann-Kristin Seidler

Freie Rednerin für
Trauerfeiern & besondere Anlässe

 0152-33581811

 www.ann-kristin-seidler.de



Danke!

 WETTERAUER
DRUCKEREI

NelSu
by Susanne Nellinger

Kinesiologische Regulation
auf psychologischer & körperlicher Ebene.

Testen von Ursachen und Lösungen in der Tiefe,
denn heilen kann man nur aus sich selbst heraus!

www.nelsu.de - 61191 Rosbach


PrANova

TouchLife® Massage auch mobil,
TouchLife® in der Sterbebegleitung,
Reiki, Waldbaden (Shinrin Yoku)
und mehr...

• Tanja Wiegelmann • 0173 8336169
www.pranova.de



Celine Range

BIOLOGISCH - ENERGETISCH - GANZHEITLICH

Kathrin Veller
Diplom-Psychologin

Psychotherapie
Hypnose
Focusing
Trauerbegleitung



Weingartenstraße 52
61231 Bad Nauheim
kathrinveller@web.de
06032-9492473
0176 41153135
www.kathrin-veller.de



Lebensfluss Begleitung e.V.

Lebensfluss Begleitung e.V.

Veranstaltungsort: Gutenbergstraße 5 · 61169 Friedberg

Postadresse: Alte Schulstr. 13 · 61231 Bad Nauheim

kontakt@lebensfluss-begleitung.de

06031 – 96 47 253

WhatsApp: 0179 – 910 75 64



www.lebensfluss-begleitung.de