



NEU!  
AB HERBST  
2025

gesunde  
gemeinde



LAND  KÄRNTEN

# "GIB DEINER TRAUER RAUM"

## IM TRAUERRAUM

Für alle, die Verluste beklagen

Eingeladen sind alle, die einen Verlust zu betauern haben: den eines Menschen, eines Haustiers, einer Arbeitsstelle, der Verlust einer körperlichen Fähigkeit oder einer abgeschlossenen Lebensphase.

**Trauer** bedeutet, ich habe etwas Wertvolles verloren. **Trauern** bedeutet, einen Verlust wahrzunehmen und zu begreifen.

Damit ist auch jene Trauer gemeint, die seit der Kinder- und Jugendzeit bis in unsere Gegenwart kaum oder gar nicht betrauert werden konnte oder als solche nicht erkannt wurde.

Unterdrückte und nicht gelebte Trauer lässt den Fluss unserer Emotionen zu einem Rinnsal verkümmern und führt zu schmerzhaften Blockaden in unserem Körper, dem Geist und der Seele. Damit sie wieder fließen kann, biete ich die Trauerbegleitung im Trauerraum ab Herbst 2025 in der Stadtgemeinde Straßburg in Form eines offenen Workshops an.

Wie können Sie sich den von mir durchgeführten Trauerraum vorstellen? Leise Musik, Kerzen, stärkende Worte, kreative Gestaltung, Geschichten, Kräuter, Aromaöle, Essen und Trinken, Sitzgelegenheiten und die Möglichkeit, kleine Rituale durchzuführen – dazu finden Aufsuchende im Trauerraum in mir eine Trauerbegleiterin vor, die für Gespräche zur Verfügung steht.

Der Trauer Raum geben ist mir ein großes Bedürfnis. Über den Tod und die Veränderungen im Leben zu reden und mich aktiv damit zu beschäftigen gehört für mich zu einer seelischen, emotionalen und geistigen Fürsorge dazu.



### Kontakt & Info

#### Alexandra Truppe

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin,  
Trauerbegleiterin

Mobil: 0660/57 36 355

*Das Leben wieder umarmen lernen*





# "GIB DEINER TRAUER RAUM"

## IM TRAUERRAUM

für alle Trauernden

### **Termine für den Trauerraum:**

Jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr  
in der Stadtbibliothek Straßburg

Montag, 27.10.2025

Montag, 17.11.2025

Montag, 26.01.2026

Montag, 09.03.2026

Montag, 20.04.2026

Montag, 01.06.2026

Änderungen vorbehalten  
Eintritt freiwillige Spende

gesunde  
gemeinde



LAND  KÄRNTEN

### **Anmeldung unter:**

SMS oder telefonisch  
unter 0660 / 57 36 355

### **Trauerbegleiterin:**

**Alexandra Truppe**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin,  
Trauerbegleiterin

*Das Leben wieder umarmen lernen*

