



PROGRAMM

08/2025 - 03/2026

Offene Angebote für Trauernde



Trauer braucht Raum – und oft auch Menschen, die ein Stück mitgehen. Sowohl als Trauerrednerin als auch als Familientrauerbegleiterin ist es mir ein Herzensanliegen, trauernde Menschen einfühlsam zu begleiten. Mit meinen TrostZeit-Angeboten möchte ich möglichst viele Menschen aus allen Altersgruppen ansprechen – unabhängig davon, wie lange ein Verlust zurückliegt oder wie er das Leben verändert hat.

Ich lade 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.

*Ich freue mich sehr, Sie ein Stück auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.
Herzlichst,
Ihre Katharina Grill*

*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®

Mit dir im Herzen unterwegs

Das Wasser bis zum Hals

Fackelwanderung

Fotowalk

SeelenSport®-Erholungstage



Kreativität

Schreibwerkstatt

Kintsugi

Gesichter der Trauer

Nähwerkstatt

Erzähl mir deine Geschichte

Fotowalk

Sterne der Erinnerung



Ritual und Achtsamkeit

Mehr als Worte sagt ein Lied

Fackelwanderung

Das Wasser bis zum Hals

Valentinsdinner



Natur und Unterwegssein

Mit dir im Herzen unterwegs

Fackelwanderung

Fotowalk



Theater & biografischer Ausdruck

Improvisationstheater

Mehr als Worte sagt ein Lied

Erzähl mir deine Geschichte

Nähwerkstatt



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

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.

Der Kurs schafft einen geschützten Raum: Platz für Tränen und Erinnerungen, für stille Momente, für Gemeinschaft und Austausch mit anderen Trauernden.

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

Für die Teilnahme an den festen Kursen ist ein kostenfreies Erstgespräch erforderlich. In diesem klären wir gemeinsam, ob und wie der Kurs Sie aktuell bestmöglich begleiten kann.

Die Teilnahme an offenen Angeboten und Schnupperstunden ist auch ohne Vorgespräch möglich. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Matte oder ein Handtuch sowie etwas zu trinken mit.

August und September

SeelenSport®-Schnupperstunde

10.00-11.30 Uhr
Stadtpark Forchheim
Keine Anmeldung nötig

SA
23.08

*Sie möchten SeelenSport®
unverbindlich ausprobieren?
Kommen Sie gerne vorbei und
machen Sie mit!*

SeelenSport®-Schnupperstunde

15.00-16.30 Uhr
Stadtpark Forchheim
Keine Anmeldung nötig

SA
30.08

*Sie möchten SeelenSport®
unverbindlich ausprobieren?
Kommen Sie gerne vorbei und
machen Sie mit!*



SeelenSport®-Kurs 1

9x montags bis 27.10.
jeweils 08.30-10.30 Uhr
Studio Kindschus, Wiesenthau

MO
01.09

*Mit achtsamen Übungen
gemeinsam in die Woche
starten und dabei den Körper
und auch die Gefühle in
Bewegung bringen.*

SeelenSport®-Kurs für Suizid-Betroffene

4x freitags bis 26.09.
jeweils 18.00-20.00 Uhr

FR
05.09

*Fa. Schunder Bestattungen,
Rothstraße 7 in Prölsdorf
Anmeldung unter 09554-1212
Teilnahme kostenlos*

September und Oktober

Mit dir im Herzen unterwegs

*Wanderung mit Impulsen
09.00-12.00 Uhr
Sportheim Schlafhausen*

SO
07.09

*Wenn ein Mensch stirbt,
gehen wir unseren Weg
alleine weiter. Wir wollen ein
Stück dieses Weges wieder in
Gemeinschaft aufs Walberla
gehen.*

SeelenSport®-Kurs 2

*18.30-20.30 Uhr
4x sonntags bis 28.09.
Sportheim Schlafhausen*

SO
07.09

*Bewege deinen Körper und
stärke deine Seele!*



Immer dieses Theater mit der Trauer!

*Improvisationstheater
18.30-21.00 Uhr
Junges Theater Forchheim*

MI
17.09

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

Das Wasser bis zum Hals

*10.00-12.00 Uhr
Hallenbad Stadeln, Fürth*

SA
11.10

*Trauer kann sich anfühlen, als
stünde einem das Wasser bis
zum Hals. Wir lassen uns
treiben - und schwimmen.*

OKTOBER UND NOVEMBER

Kintsugi

Meine Trauer, meine Narben
19.00-21.00 Uhr
SchlossTraum Pretzfeld

MI
22.10

Wir schauen uns unsere Bruchstellen an und veredeln unsere Narben mit Goldstaub. Wir werden wieder ganz - und unsere Narben bleiben.

Der Trauer schweres Federkleid

Schreibwerkstatt
09.00-11.30 Uhr
Kolpingheim Forchheim

SA
25.10

Trauer ist schwer, aber sie muss nicht sprachlos bleiben. Wir ordnen Gefühle und schreiben sie uns von der Seele.



SeelenSport®-Kurs 3

08.30-10.30 Uhr
6x montags bis 15.12
Studio Kindschus, Wiesenthau

MO
10.11

Mit achtsamen Übungen gemeinsam in die Woche starten und dabei den Körper und auch die Gefühle in Bewegung bringen.

Masken der Trauer

Was ich fühle, was ich zeige
15.00-18.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim

SO
16.11

Wir gestalten Gipsmasken. Welche Masken tragen Sie in der Trauer? Was möchten Sie zeigen? Was verstecken Sie?

MI
19.11

*Weil es Mut braucht, über das Ende zu reden.
Aktionstag zu Sterben, Tod und Trauer
Junges Theater Forchheim, 10.00-18.00 Uhr
Eintritt frei*

*Es erfordert Mut, sich mit der eigenen
Endlichkeit auseinanderzusetzen.
Und doch eröffnet der Blick auf das Ende
ungeahnte Facetten des Lebens.
An diesem Tag möchten wir Ihnen Mut machen –
zum Fragen, Zuhören, Nachspüren, Mitreden.
Lassen Sie sich informieren, inspirieren, berühren.*



*Expert:innen, Engagierte, Vereine und Dienstleister:innen versammeln
sich im Jungen Theater Forchheim und geben Einblicke in ganz
unterschiedliche Bereiche:
Von Bestattungsvorsorge über Sternenkindarbeit, von kindgerechter
Trauerkultur bis hin zu Ritualen im Abschied.*

*Gleichzeitig gibt es Raum und Zeit, Ihren eigenen Gefühlen nachzuspüren.
Vielleicht lassen Sie sich anregen, über Ihr letztes Fest nachzudenken –
oder nehmen Impulse mit, die Sie begleiten:
im Alltag und im ENDlichen Leben.*

Wir freuen uns auf Sie!

November und Dezember

Es braucht nur ein kleines Licht

Fackelwanderung

18.30-21.30 Uhr

Treffpunkt:

Schwimmbad Egloffstein

FR
28.11

Ein kleines Licht reicht oft aus, um die nächsten Schritte zu erkennen. Wir gehen gemeinsam ein Stück – achtsam, lauschend, erinnernd.

*offene SeelenSport®-Stunden
im Advent*

4x sonntags, 09.00-11.00 Uhr

Kolpingheim Forchheim

SO
30.11

SeelenSport® im Advent, zum Innehalten, zum Erinnern, zum Krafttanken.

*Sterne der Erinnerung
Weihnachtsdeko mit Sinn*

18.30-21.00 Uhr

SchlossTraum Pretzfeld

FR
05.12

Wir gestalten Sterne als Zeichen der Verbundenheit, des Gedenkens und der Liebe – zum Behalten oder Verschenken.



*offene SeelenSport®-Stunden
im Advent*

4x sonntags, 09.00-11.00 Uhr

Kolpingheim Forchheim

SO
07.12

SeelenSport® im Advent, zum Innehalten, zum Erinnern, zum Krafttanken.

Dezember und Januar



*offene SeelenSport®-Stunden
im Advent
4x sonntags, 09.00-11.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim*

**SO
14.12**

*SeelenSport® im Advent, zum
Innehalten, zum Erinnern, zum
Krafttanken.*

*offene SeelenSport®-Stunden
im Advent
4x sonntags, 09.00-11.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim*

**SO
21.12**

*SeelenSport® im Advent, zum
Innehalten, zum Erinnern, zum
Krafttanken.*

*SeelenSport®-Kurs
für Suizid-Betroffene
4x freitags bis 30.01.
jeweils 18.00-20.00 Uhr*

**FR
09.01**

*Fa. Schunder Bestattungen,
Rothstraße 7 in Prölsdorf
Anmeldung unter 09554-1212
Teilnahme kostenlos*

*SeelenSport® Kurs 4
08.30-10.30 Uhr
5x montags bis 09.02.
Studio Kindschus, Wiesenthau*

**MO
12.01**

*Mit achtsamen Übungen
gemeinsam in die Woche
starten und dabei den Körper
und auch die Gefühle in
Bewegung bringen.*

Januar und Februar

*Immer dieses Theater
mit der Trauer!*
Improvisationstheater
18.30-21.00 Uhr
Junges Theater Forchheim

MI
14.01

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

Mehr als Worte sagt ein Lied
biografische Lieder
18.30-21.00 Uhr
SchlossTraum Pretzfeld

MO
26.01

Wir gestalten einen Abend mit Ihren wichtigen Liedern, die Sie an Ihre verstorbene Person erinnern.



Licht und Schatten
Fotowalk
17.30-21.00 Uhr
SchlossTraum Pretzfeld

FR
06.02

In einem kreativen Spaziergang suchen wir nach dem, was unser Herz erhellt und auch nach dem Schweren in unserem Leben.

Die Liebe bleibt
Valentinsdinner für Trauernde
17.30-21.00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

SA
14.02

Ein Abend für Menschen, die einen geliebten Partner oder eine geliebte Partnerin verloren haben.

DO
26.02

SeelenSport® Erholungstage

26.02.-01.03.

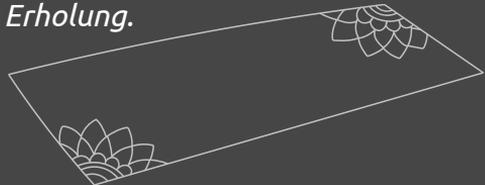
Montanahaus, Bamberg

Trauer erschöpft – körperlich und seelisch, manchmal bis in die Knochen. Diese Tage sind für Sie, für Ihr Nervensystem, für Ihre Lebenskraft.

Inmitten der Stille und Natur gönnen wir uns eine heilsame Pause vom Funktionieren-Müssen. Mit gezielten SeelenSport®-Übungen, achtsamer Bewegung, Impulsen zur Selbstfürsorge und Raum für Austausch stärken wir, was in der Trauer oft zu kurz kommt: den eigenen Körper als Kraftquelle – und das Vertrauen, dass er uns trägt.

Ganz gleich, ob Sie erschöpft, angespannt, traurig oder kraftlos ankommen – Sie sind willkommen, genau so, wie Sie sind.

Eine Auszeit für Körper, Seele und Mitgefühl – in Gemeinschaft, mit Leichtigkeit, Tiefe und echter Erholung.



März



SeelenSport® Kurs 5
18.30-20.30 Uhr
5x sonntags bis 29.03
Sportheim Schlafhausen

SO
01.03

*Bewege deinen Körper und
stärke deine Seele!*

*Immer dieses Theater
mit der Trauer!*
Improvisationstheater
18.30-21.00 Uhr
Junges Theater Forchheim

MI
04.03

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

Erinnern mit Faden und Schere
Nähwerkstatt
18.00-21.00 Uhr
Kolpingheim Forchheim

MI
18.03

*Aus Kleidungsstücken werden
Herzenstücke - tragbar,
sichtbar und greifbar.*

Erzähl mir deine Geschichte
Dinge, die ich behalten habe
15.30-18.30 Uhr
Kolpingheim Forchheim

SA
28.03

*Welche Dinge haben Sie von
Ihrem verstorbenen Menschen
behalten? Und warum? Alles
darf seinen Platz haben.*

So können Sie teilnehmen:

*Manchmal ist der erste Schritt schwer.
Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen,
melden Sie sich jederzeit – ich bin gerne für Sie da.*

Anmeldung:

anmeldung@trauerrednerin-grill.de

0151–40363119

*So kann ich Raum und Material
besser vorbereiten.*

*Auch spontane Teilnahmen sind
herzlich willkommen!*

Hinweise zu SeelenSport®:

*Offene Angebote können Sie
einzeln besuchen*

*Kurse: geschlossene Gruppen, Kursgebühr
berechnet sich nach der Dauer*

*Gruppe für Suizid-Betroffene: speziell für
Menschen mit dieser Form der Trauer*



Teilnahmebeitrag:

*15 € pro Person (bar vor Ort oder
vorab überweisen).*

Ausnahmen: Hallenbad,

*Erholungstage, Valentinsdinner,
Suizidgruppe (kostenfrei).*

*Eine Rechnung erhalten Sie im
Anschluss.*

Wanderungen:

*Bitte achten Sie auf eine
gute Grundkondition –
für eine gehaltvolle
Teilnahme.*

Sie haben individuelle Wünsche?

Gerne passe ich Angebote an – sprechen Sie mich an!

Adressen:

Stadtpark Forchheim: Le-Perreux-Park, Treffpunkt am Springbrunnen

Sportheim Schlaifhausen: Schlaifhausen 100, 91369 Wiesenthau

Junges Theater Forchheim: Kasernstraße 9, 91301 Forchheim

Kolpingheim Forchheim: Kolpingsplatz 1b, 91301 Forchheim

Hallenbad Stadeln: Hans-Sachs-Straße 36, 90765 Fürth

SchlossTraum Pretzfeld: Schlossberg 10, 91362 Pretzfeld

Fa. Schunder Bestattungen: Rothstraße 7, 96181 Prölsdorf

Montanahaus: Am Friedrichsbrunnen 7A, 96049 Bamberg



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



Für Ihren Trauerweg

*Möge Ihre Trauer Gehör finden –
in stillen Momenten und
in achtsamer Gemeinschaft.*



*Mögen Sie Menschen begegnen,
die Sie sehen, ohne zu drängen,
die mit Ihnen schweigen, ohne Sie allein zu lassen,
die mit Ihnen erinnern, ohne etwas festzuhalten.*

*Und mögen Sie, Schritt für Schritt,
den Mut finden, Ihren Weg weiterzugehen –
mit allem, was war, mit allem, was ist.
Und mit allem, was wieder werden darf.*