

# CONSOLARE

## Lebensbegleitung in Trauer - und Krisenzeiten

### ■ FÜR WEN?

CONSOLARE ist für Menschen,  
die ihre Lebensfreude erhalten  
und die Ziele ihres Lebens  
neu gestalten wollen.

### ■ WOZU?

Mit einem Blick von außen können  
Blockaden, Missverständnisse, zwischenmenschliche  
Beziehungskonflikte offenbar und die eigenen  
Fähigkeiten damit umzugehen,  
mobilisiert werden. Dieser Prozess führt  
zu mehr Eigenverantwortung und  
lebendiger Selbstwahrnehmung.

### ■ WIE?

Sich der eigenen Biografie achtsam nähern;  
mit Anleitung Gefühlen Ausdruck verleihen;  
mit Anderen spazieren gehen und Impulsen nachspüren;  
sich in Einzel- oder Gruppengesprächen auf den Weg zu machen,  
unbewusst übernommene Gefühle gemeinsam anzuschauen, sie  
zu sortieren und sich dabei selbst neu kennen zu lernen.  
Eine Reise zu den eigenen Gefühlen mit Versöhnungspotential.

### ■ Mitgliedsantrag - Willkommen bei CONSOLARE

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Eintritt (Datum):

Hiermit ermächtige ich „CONSOLARE - Sag Ja zum Leben e.V.“ den  
Jahresbeitrag in Höhe von 30 Euro (Stand 03/2015 jährlich im Voraus  
zu Lasten meines Kontos bis auf Widerruf einzuziehen:

IBAN:

BIC:

Kreditinstitut:

---

Ort, Datum                      Unterschrift

Mit dieser Erklärung trete ich dem Verein „CONSOLARE - Sag Ja zum  
Leben e.V.“ bei. Kündigungsfrist ein Monat zum 31.12 eines Jahres.  
Der Vorstand von CONSOLARE behält sich das Recht vor, Mitglieder in  
begründeten Ausnahmefällen auszuschließen.

---

Ort, Datum                      Unterschrift

### ■ Spendenkonto

Sparkasse Forchheim, IBAN  
DE88 7635 1040 0020 3199 76 - BIC BYLADEM1FOR

„Wir müssen lernen,  
den Menschen weniger auf das,  
was er tut und lässt,  
als auf das, was er leidet, anzusehen“

Dietrich Bonhoeffer

### CONSOLARE - Sag Ja zum Leben e.V.

Zum Breitenbach 4, 91320 Ebermannstadt

Telefon 0 91 94 - 72 58 69

Vorstand: Helga Kuplich-Schramm & Cornelia von Aufseß

Spendenkonto bei der Sparkasse Forchheim:

DE88 7635 1040 0020 3199 76

[www.consolare.de](http://www.consolare.de)

CONSOLARE 2017  
BEGLEITUNG  
IN KRISENZEITEN



### ■ Café der Begegnung

Zum Kennenlernen während der Öffnungszeiten ohne Voranmeldung.

Beginn: jeden 1. Donnerstag im Monat von 15 - 17 Uhr

Kosten: Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis

### ■ Zeit und Raum für ein Gespräch

Gesprächsangebot und Begleitung bei Problemen und in der Lebenskrise. Unsere Grundhaltung ist wertschätzend und einführend, sowie ressourcen- und lösungsorientiert. Im Erstgespräch lernen Sie uns und unsere Arbeitsweise kennen und entscheiden, ob Sie mit uns an Ihren Anliegen arbeiten wollen.

Beginn: jeden 1. Donnerstag im Monat von 18 - 20 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Helga Kuplich-Schramm

Kosten: auf Spendenbasis

### ■ Spielenachmittag

Spielen macht Spaß! Und ist jedes Mal aufs Neue ein gewinnbringendes Gemeinschaftserlebnis.

Beginn: jeden 3. Donnerstag im Monat von 15 - 17 Uhr

Leitung: Elisabeth Vorstoffel

Kosten: auf Spendenbasis

### ■ Gemeinsam unterwegs

Rund um Ebermannstadt werden im Frühjahr und Herbst 2017 wieder kleine Wanderungen stattfinden (Dauer ca. 1,5 - 2 Stunden).

Leitung: Monika Bautz

Kosten: auf Spendenbasis

Info & Anmeldung: Helga Kuplich-Schramm Tel. 09194-8364

### ■ Meine Biografie

In das eigene Leben eintauchen, dabei ungelebten Gefühlen Raum geben und erkennen, was das eigene Leben belastet und verunsichert. Im geschützten Raum wird mit Begleitung Versöhnung möglich.

Beginn: Frühjahr und Herbst 2017  
(genaue Termine auf Anfrage)

Dauer: 6 Einheiten

Leitung: Cornelia v. Aufseß und Hannes Nützel

Kosten: 220 Euro je Teilnehmer

### ■ Kreative Gestaltung - Wochenend-Workshop

Herausforderungen erkennen und annehmen. Entscheidungen treffen. Hilfe finden und annehmen. Wie fange ich an?

Beginn: Februar und September 2017 (Details auf Anfrage)

Dauer: 5 Tageseinheiten

Leitung: Helga Kuplich-Schramm, kreativ gerontol. Fachkraft  
Biografie & Sinnesarbeit, zertif. Kunsttherapie,  
Beate Griebel, geprüfte QiGong-Kursleitung

Kosten: 250 Euro je Teilnehmer inkl. Kursunterlagen

### ■ Natur erleben - beobachten - verstehen

Impulsspaziergänge für alle. „Nichts bringt uns auf unserem Weg mehr voran als eine Pause“ Elisabeth Barrett Browning

Gehen Sie mit uns spazieren in der wunderschönen Landschaft der fränkischen Schweiz und nehmen Sie eine Auszeit vom Alltag. Spüren Sie beim Gehen die heilende und nährnde Kraft der Natur. An schönen Plätzen bekommen Gefühle Zeit und Raum um erspürt und wahrgenommen zu werden. Mit einer kleinen Kostprobe aus Natur und Garten runden wir unseren Spaziergang ab.

Beginn: Dienstag, 16. Mai 2017 von 18.30 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Einheiten

Leitung: Sonja Kropfeld

Kosten: 25 Euro pro Teilnehmer

Info & Anmeldung: Helga Kuplich-Schramm Tel. 09194-8364

### ■ Einladung zum Tag der offenen Tür mit Hoffest

Auch in 2017 werden wir Sie wieder mit abwechslungsreichen Aktivitäten unterhalten. Programm wird rechtzeitig veröffentlicht. Fränkische Straßenmusikanten spielen auf von 17.00 - 18.30 Uhr. Die Musikerin Monika Lehneis präsentiert den Besuchern ein buntes und humorvolles Potpourri von Liedla und Geschichtla aus Franken.

Datum: 18. Juni 2017 ab 13 Uhr Kaffee und Kuchen

Kosten: Eintritt frei, Spenden erwünscht

### ■ Erzählcafé für Trauernde

In Zusammenarbeit mit FriedWald bietet das CONSOLARE im Trauercafé trauernden Hinterbliebenen einen geschützten und dennoch offenen Rahmen, sich in Gesprächen über ihre Gefühle auszutauschen. Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.

Beginn: jeden 3. Sonntag im Monat, 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Monika Bautz, Sozialpädagogin und Trauerrednerin

### ■ Intensiv-Seminar „Mein Weg aus der Trauer“

Das Seminar besteht aus 7 Einheiten mit begrenzter Teilnehmerzahl (der Trauerfall sollte mindestens 6 Monate zurückliegen).

Beginn: Weitere Informationen auf Anfrage.

Leitung: Beate Griebel und Helga Kuplich-Schramm,  
Trauerbegleiter

Kosten: 85 Euro je Teilnehmer

Info & Anmeldung: Helga Kuplich-Schramm Tel. 09194-8364

### ■ Gesprächsangebot für „Verlassene / verstoßene Eltern“

Ein Gesprächsangebot als Anlaufstelle für Eltern /Kinder, die verlassen wurden sowie für verlassene Menschen, deren Angehörige die Verbindung abgebrochen haben und jede Wiederaufnahme ablehnen. Anmeldung ist nicht erforderlich

Beginn: jeden 2. Montag im Monat, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

### ■ Loslassen heißt Neubeginn

Wochenend Workshop für Menschen die Verlassen wurden. Halte dich nicht auf mit Dingen, die schief gelaufen sind. Konzentriere dich stattdessen aufs weitere Vorgehen. Benutze deine Kraft, um weiterzugehen in Richtung einer Antwort. Denis E. Waitley

Beginn: Frühjahr und Herbst 2017

Dauer: 10.00-16.00 Uhr mit kleinen Pausen

Dozentin: Alexandra Gleich, (Heilpädagogin, Erzieherin,  
Kinder- und Familientherapeutin AKL,  
kunsttherapeutische Weiterbildung)

Kosten: 70 Euro inkl. Material

### ■ Gefühlskino auf Schloss Oberaufseß

Nur für Mitglieder, Einladung erfolgt gesondert an die Mitglieder.

### ■ ALLGEMEINER HINWEIS ■

Falls nicht anders ausgezeichnet, finden alle Veranstaltungen im Vereinshaus statt: Zum Breitenbach 4, 91320 Ebermannstadt.

Info & Anmeldung: Helga Kuplich-Schramm Tel. 09194-8364