

# PROGRAMM

JANUAR BIS  
DEZEMBER 2024

2024



[www.ulmer-hospiz-akademie.de](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de)





## Liebe Leserin, lieber Leser,

Liebe Leserin, lieber Leser,

Anfänge, Abschiede, Übergänge – mit unterwegs sein verbringen wir unser Leben. Auch wir beide schlagen einen neuen Weg ein und verabschieden uns mit diesem Programm als Geschäftsleiterin von Hospiz Ulm e. V. und Bildungsreferentin der ulmer hospiz akademie. Wartet ein „Ruhestand“? Wir werden sehen, wohin der Weg uns führen wird.

Ein Blick wird immer zum Hospiz Ulm gerichtet bleiben, erfolgt doch die „Stabübergabe“ in besonderen Zeiten. Hospiz Ulm wird sich erweitern, vergrößern und einen ganz wichtigen Schritt gehen, um den Menschen in unserer Stadt und Umgebung, Perspektiven für die Zeit des Abschieds geben zu können.

Nun dürfen wir Ihnen das Programm für 2024 in die Hände geben und wir sind sehr stolz, Themen präsentieren zu dürfen, die so wichtig sind in unserer Zeit. Themen, die berühren, die uns fortbilden, uns bereichern und sicher ab und zu begeistern. Ein herzliches Dankeschön an alle Referent\*innen, die uns über viele Jahre die Treue gehalten haben, ein herzliches Willkommen, unseren neuen impulsgebenden Mitwirkenden und ein großes Dankeschön an unsere Besucherinnen und Besucher, die unsere Arbeit verfolgt und begleitet haben, uns Ideen geliefert und das Angebot unserer Hospiz Akademie bereichert haben.

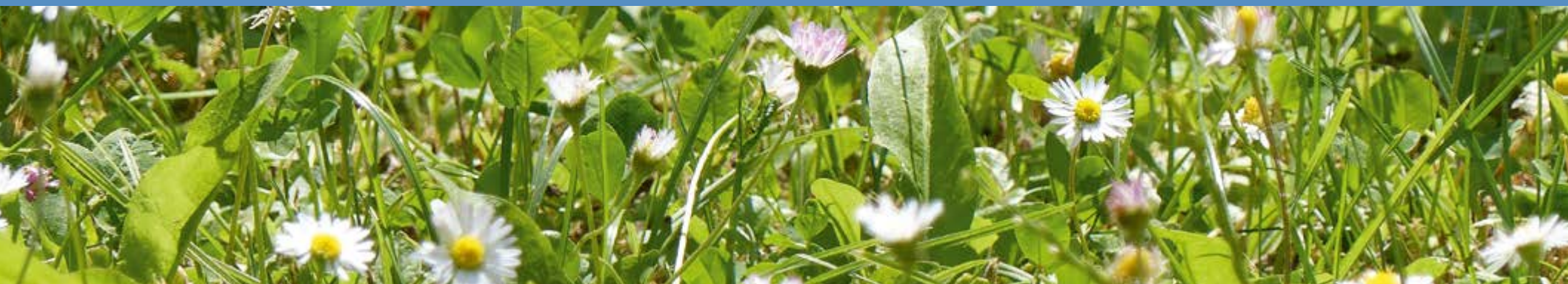
Und natürlich ein Willkommen an alle diejenigen, die unser Programm zum ersten Mal in Händen halten und neugierig sind auf die Hospizarbeit. Hier wird die Menschenwürde gewahrt. Ehtische Fragestellungen können diskutiert werden, kulturelle Ereignisse gegessen werden und neue Gedanken können entstehen. Aus Einblicken können Ausblicke werden.

Unsere Arbeit hat uns erfüllt und wir wünschen unseren Nachfolgenden viel Freude, Energie und Leidenschaft für ihre neue Herausforderung.

**Claudia Schumann**  
Geschäftsleiterin  
Hospiz Ulm e. V.

**Marion Weidenfeld**  
Bildungsreferentin  
ulmer hospiz akademie





## Jahrestermin-Übersicht

Um Ihnen die Planung zu erleichtern, finden Sie ab Seite 46 eine chronologische Übersicht aller Veranstaltungen für das Jahr 2024. Änderungen sind vorbehalten.

## Referent\*innen

Auf den Seiten 52 und 53 finden Sie das Verzeichnis unserer Referent\*innen.

## Termine im Internet

Das ausführliche Programm erhalten Sie auch unter [www.ulmer-hospiz-akademie.de](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de). Wir bemühen uns, das Programm im Internet stets aktuell zu halten. Bitte beachten Sie zudem auch aktuelle Hinweise in der Tagespresse.

## Veranstaltungsausfall

Fällt eine Veranstaltung aufgrund geringer Beteiligung, Verhinderung von Referent\*innen oder nicht vorhersehbarer Gründe aus, benachrichtigen wir Sie rechtzeitig.

Im Zweifelsfall schauen Sie bitte unter [www.ulmer-hospiz-akademie.de/Programm](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de/Programm).

## Spenden

Viele unserer Veranstaltungen sind kostenfrei. Hospiz Ulm e.V. bedankt sich für Spenden, die der Hospizarbeit zugute kommen.

## Anmeldung

## Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, im Hospizhaus Ulm, Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm, am Michelsberg statt. Bitte melden Sie sich zu Veranstaltungen, die mit **Anmeldung** gekennzeichnet sind, an.

### Ihre Anmeldemöglichkeiten

online [www.ulmer-hospiz-akademie.de](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de)  
 telefonisch 0731 509733-0  
 E-Mail an [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de)

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sollten Sie verhindert sein, benachrichtigen Sie uns bitte mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir ansonsten auch bei kostenfreien Veranstaltungen Bearbeitungsgebühren geltend machen müssen.



## Kursgebühren und Materialkosten

Für einige Angebote fallen Kosten an, die nicht von Hospiz Ulm e.V. getragen werden können. Bitte überweisen Sie Kursgebühren ab 20,00 Euro nach der Bestätigung Ihrer Anmeldung auf unser Konto.

Sparkasse Ulm  
 IBAN: DE17 6305 0000 0000 2867 83  
 SWIFT-BIC: SOLADES1ULM

Gebühren bis 20,00 Euro bezahlen Sie bitte bar bei der Veranstaltung.

## Regelmäßige Termine

### ulmer hospiz akademie



2010 haben wir die ulmer hospiz akademie gegründet. In mehr als 100 Veranstaltungen, die wir jährlich in der Akademie anbieten, möchten wir unser umfangreiches Wissen und unsere Erfahrungen weitergeben.

Wir richten uns dabei an interessierte Bürger\*innen, an Fachkräfte aus sozialen Bereichen oder Gesundheitsberufen sowie unsere haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden.

Die Räumlichkeiten der Akademie befinden sich im Erdgeschoss in der Lichtensteinstraße 14/2 am Michelsberg in Ulm. Je nach Thema und Wetter beziehen wir den Garten als Veranstaltungsort mit ein.



Das Programm umfasst Informationsveranstaltungen, Seminare, Vorträge, kulturelle und kreative Angebote.



Die Themen umfassen Angebote zur Selbstpflege, Spiritualität, ethische Fragestellungen am Lebensende, gesellschaftliche Herausforderungen in der Hospizarbeit, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Qualifizierung für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende.



Die Akademie arbeitet nicht gewinnorientiert. Wir finanzieren uns über Spenden und Kursgebühren.



#### Jeden Mittwoch

🕒 14:40 bis 15:00 Uhr 🏠 Raum der Stille

#### Impuls – ein Moment der Besinnlichkeit im Raum der Stille

Sie sind herzlich eingeladen zum Impuls im Raum der Stille mit Gedichten, Meditation und Klangschalen. Im Anschluss ist das Hospiz Café für alle geöffnet.



#### Jeden Mittwoch

🕒 15:00 bis 17:00 Uhr 🏠 Hospiz Café

#### Hospiz Café – offene Begegnungsstätte

Das Hospiz Café bietet Zeit und Raum zum Begegnen, Austauschen und Ausruhen. Es gibt Kuchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränke. Die Kosten übernimmt Hospiz Ulm e. V., wir freuen uns über Spenden.



#### Jeden 1. und 3. Freitag im Monat

🕒 16:00 bis 17:30 Uhr 🏠 Raum und Zeit

#### Trauer Café – offene Gesprächsrunde für Trauernde

Jeder Abschied verändert tiefgreifend das Leben. In einem geschützten Rahmen werden Sie mit Ihren Gefühlen nicht allein gelassen. Das Trauer Café bietet Raum zum Dasein, sich mitzuteilen und um gehört zu werden. Sie sind herzlich willkommen.

#### Kontakt

Imogen Saß  
0731 509733-23  
i.sass@hospiz-ulm.de



## Weitere Kurse

Wir bieten spezifisch ausgearbeitete Kurse und Vorträge für Fachpersonal, Ausbildungsgruppen von sozialen Berufen und Berufen des Gesundheitswesens sowie interessierte Gruppen an. In Einzelveranstaltungen oder einer Seminarreihe zeigen wir die Handlungskonzepte der Hospizbewegung (Palliative Care) auf.

Sie haben Interesse, eine Inhouse-Veranstaltung in Ihrem Unternehmen zum Thema Krankheit, Tod und Trauer durchzuführen?

Bitte sprechen Sie direkt mit der Geschäftsleiterin.  
Telefon 0731 509733-10



## Mittwochs

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Hospiz Café

## Hospiz Ulm – Der Chor

Der Hospizchor ist ein dreistimmiges Frauenchorensemble und hat sich zur Aufgabe gemacht, die vierteljährlichen Gedenkgottesdienste des Hospizes mitzugestalten. Gepróbt wird im Hospiz, jeweils 5 bis 6 Wochen vor jedem Gottesdienst. Wer mitsingen möchte, kann sich gerne an die Chorleiterin wenden.

### Leitung und Kontakt

Gertraud Koellner  
traude.koellner@gmx.de



## Informationsveranstaltungen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Anmeldung

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung

Viele Menschen möchten Vorsorge treffen für den Fall, dass sie durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, selbstständig zu entscheiden oder ihren Willen zu äußern. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht stellen in dieser Hinsicht wichtige Hilfsmittel dar, den eigenen Willen rechtlich bindend festzulegen und dessen Beachtung sicherzustellen.

Mittwoch, 17. Januar 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 14. Februar 2024	🕒 17:30 bis 19:00 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 13. März 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 17. April 2024	🕒 17:30 bis 19:00 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 15. Mai 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 19. Juni 2024	🕒 17:30 bis 19:00 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 17. Juli 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 11. September 2024	🕒 17:30 bis 19:00 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 16. Oktober 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 13. November 2024	🕒 17:30 bis 19:00 Uhr	🏠 Seminarraum
Mittwoch, 18. Dezember 2024	🕒 14:00 bis 15:30 Uhr	🏠 Seminarraum

Referentinnen: Elisabeth McAvinue, Claudia Maier, Imogen Saß

## Angebote im Bereich Trauer für Kinder, Jugendliche und Familien

### Information und Anmeldung

Nicola Glaubach, 0731 509 733-28, n.glaubach@hospiz-ulm.de  
Catharina Scheben, 0731 509 733-27, c.scheben@hospiz-ulm.de



Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenfrei.

### Alles ist jetzt anders – Kinder-Trauergruppe für Kinder von ca. 6 bis 11 Jahren

Wenn in einer Familie die Mutter, der Vater, eine Schwester oder ein Bruder stirbt, ist plötzlich alles anders. In der Kindertrauergruppe treffen sich Kinder, die das erlebt haben. Gemeinsam wird erkundet, wie es ist, traurig, wütend oder allein zu sein. Aber auch, wie es geht, wieder fröhlich, hoffnungsvoll und glücklich zu werden. Wir basteln, spielen und reden miteinander. Währenddessen haben die Eltern Zeit für sich, die sie gerne bei uns im „Eltern Café“ bei einer Tasse Kaffee oder Tee oder einem Aufenthalt in unserem schönen Garten verbringen können.

### Jugend-Trauergruppe für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

In einer geschützten Gruppe habt ihr die Möglichkeit, euch mit anderen auszutauschen, die ebenfalls um einen nahestehenden Menschen trauern. Wir orientieren uns an den Traueraufgaben von William J. Worden und bereiten für jedes Treffen ein Thema vor. Eure Anliegen sind uns aber ebenso wichtig und haben immer Vorrang.

### Familientrauer Samstag: „Ich packe meine Koffer...“ – ein ressourcenorientierter Samstagvormittag für trauernde Familien

Ein lieber Mensch ist verstorben. Sie betrauern gemeinsam als Familie diesen Verlust und gleichzeitig trauert jede und jeder auch auf die eigene Weise um den lieben Menschen. Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für den Abschied von Ihrem verstorbenen Familienmitglied. Mit anderen Familien können Sie in einem geschützten Rahmen Ihrer Trauer Raum geben. Mit Informationen, Gesprächen und kreativen Impulsen wollen wir Ihren Ressourcenkoffer neu bestücken, damit Sie auf Ihrem weiteren Trauerweg gut gerüstet sind. In Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen geben wir dem Zeit, was war, was gerade ist und was werden kann.



Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenfrei.



## Angebote für Familien in denen jemand schwer erkrankt ist

### Information und Anmeldung

Nicola Glaubach, 0731 509 733-28, n.glaubach@hospiz-ulm.de  
Catharina Scheben, 0731 509 733-27, c.scheben@hospiz-ulm.de

### Endlich ich-Stunden für mich – ein Vormittag für Eltern von lebensverkürzt oder lebensbedrohlich erkrankten Kindern

Gemeinsam mit anderen Eltern, die in einer ähnlichen Situation sind, bieten wir Ihnen hier die Möglichkeit, dem herausfordernden Alltag für ein paar Stunden zu entfliehen, Gemeinschaft zu erleben und sich Zeit für sich zu nehmen. Neben einem stärkenden Frühstück, können Sie andere Eltern treffen und Verständnis erleben. Ein Vormittag mit gemeinsamem Lachen, mutmachenden Impulsen und der Möglichkeit, neue Energie zu tanken. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen. Die Kinder und Jugendlichen werden in der Zeit von geschulten Ehrenamtlichen im Haus betreut. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir die Betreuung planen können.

### Zeitinseln – ein Nachmittag für Kinder und Jugendliche in deren Familien jemand schwer erkrankt ist

Ihr lebt in eurer Familie mit einem schwer erkrankten Geschwister- oder Elternteil zusammen und möchtet andere Kinder und Jugendliche kennenlernen, die in einer ähnlichen Situation sind? Dann seid ihr bei uns genau richtig! Gemeinsam wollen wir Schönes und Abenteuer erleben, Neues wagen und Spaß haben. Aber auch Verständnis und Geborgenheit erleben, eure Ressourcen stärken und Mut machen. Wir freuen uns auf euch. Wir, das sind haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen des ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Ulm. Bei Bedarf holen wir euch ab und bringen euch wieder nach Hause.

### Anmeldung

ab 6 Jahren, wir teilen euch in altersgerechte Gruppen ein



Das Angebot ist kostenfrei.



Das Angebot ist kostenfrei.

Die neue zweistufige Qualifizierungs-  
runde startet am 29.01.2024.

Anmeldeschluss für Stufe 1:  
08.01.2024

# ehrenrunde

In der ehrenrunde haben Bürger\*innen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich in unterschiedlichsten Bereichen des Hospiz Ulm e. V. zu engagieren. Dazu bereiten wir alle interessierten Menschen in zwei Stufen vor.

Wir freuen uns auf Sie.



## Stufe 1

🕒 montags 17:30 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum  
📅 Kursgebühr

Anmeldung

Die Stufe 1 richtet sich an alle an der Hospizarbeit interessierten Bürger\*innen und alle, die an der ehrenamtlichen Mitarbeit im Hospiz Ulm e. V. interessiert sind. Die sechs Kursabende finden jeweils am Montag statt. Für die Anmeldung zur Stufe 1 ist der Besuch einer Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm e. V. Voraussetzung.

**Termine:** Montag, 29. Januar 2024, Montag, 5. Februar 2024, Montag, 19. Februar 2024, Montag, 26. Februar 2024, Montag, 4. März 2024, Montag, 11. März 2024  
**Kursgebühr:** 60,00 Euro

In den Osterferien findet ein nächtlicher Praxiseinsatz in einer Pflegeeinrichtung statt.

## Stufe 2

🕒 montags 17:30 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum  
🕒 samstags 10:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung

Die Stufe 2 richtet sich an alle, die Stufe 1 abgeschlossen haben und ehrenamtlich bei Hospiz Ulm mitarbeiten wollen. Ein Klärungsgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme. Nach Abschluss der Stufe 2 erstatten wir auf Wunsch die Kursgebühr der Stufe 1 zurück. Es finden 8 Kursabende sowie 2 Samstags-Studientage statt.

**Termine:** Montag, 8. April 2024, Montag, 15. April 2024, Montag, 22. April 2024, Samstag, 27. April 2024 (Studientag), Montag, 6. Mai 2024, Montag, 13. Mai 2024, Montag, 3. Juni 2024, Montag, 10. Juni 2024, Samstag, 15. Juni 2024 (Studientag), Montag, 24. Juni 2024

Während der Stufe 2 erfolgen Praxiseinsätze im ambulanten Bereich. Zusätzlich müssen einzelne Veranstaltungen aus dem Akademieprogramm von Hospiz Ulm e. V. belegt werden.

Ein Begrüßungsfest für die neuen ehrenamtlich Mitarbeitenden findet am Montag, 8. Juli 2024 um 18:00 Uhr im Hospizhaus Ulm statt.

Für die Anmeldung zur Stufe 1 ist der Besuch einer Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm e. V. Voraussetzung.

**Informationen:** Telefon 0731 509733-0

Die Informationsveranstaltungen für die Ehrenrunde 2025 finden in diesem Jahr statt am: Freitag, 27. September 2024, 10:00 bis 11:00 Uhr sowie Montag, 9. Dezember 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

# Programm Januar bis Dezember 2024



## Donnerstag, 11. Januar 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

### Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Während einer Klangschalenmeditation entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist loszulassen – den Stress, die Ängste und Sorgen, die sich negativ auf unsere Gefühle auswirken. Die zeitliche Begrenztheit eines Klanges, aus der Stille entstehend und zu ihr zurückkehrend, macht diesen Klang zu einem einzigartigen Objekt der Achtsamkeit. In dem wir uns dem Klang achtsam hingeben, werden wir uns bewusst, was uns wirklich guttut, und welche alten Gewohnheitsmuster wir jetzt ablegen dürfen. In unserer schnelllebigen und oft reizüberfluteten Welt sind dies die kostbaren Momente, aus denen wir Kraft schöpfen und Veränderungen herbeiführen können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke und eventuell ein Kissen/Nackenrolle mitbringen.

Der Besuch einzelner wie auch fortlaufender Termine ist möglich.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

## Montag, 15. Januar 2024

🕒 18:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Hospiz Café

Anmeldung

### Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Fantasie James Daniel

An diesem Abend möchten wir Ihnen Bücher vorstellen, die sich mit Themen und Aspekten unserer hospizlichen Haltung und Arbeit beschäftigen und unsere Lieblingsbücher. Vielleicht auch einen echten Klassiker der Literatur? Lassen Sie sich überraschen. Ulrike Sauer und Marion Weidenfeld werden Auszüge aus den Büchern vorlesen und ein bisschen über Autoren und Wissenswertes zum Buch mit Ihnen plaudern.

**Referentinnen:** Ulrike Sauer, Marion Weidenfeld

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 5 Personen

**Weiterer Termin:** Montag, 14. Oktober 2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

## Freitag, 19. Januar 2024

🕒 10:00 bis 11:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

### Das Lebensende zuhause

Studien belegen immer wieder, dass die meisten Menschen nach wie vor den Wunsch haben, zuhause sterben zu können. Doch die gesellschaftlichen Veränderungen zeigen zum einen eine Zunahme an Singlehaushalten und zum anderen eine Zunahme von Hochaltrigen, so dass dieser Wunsch Angehörige unmittelbar betrifft. Für die Versorgung bis zum Tod zuhause braucht es also in der Regel mehrere Beteiligte. Wo immer das Zuhause ist, ob in einem Wohnheim für behinderte Menschen, einem ambulant betreuten Wohnen, einer Einrichtung für Senioren oder eben im privaten Zuhause – wir möchten mit Ihnen über diese Fragen ins Gespräch kommen: Wann ist es denn überhaupt soweit? Gibt es einen „besten“ Sterbeort? Wann ist jemand „Palliativpatient\*in“? Welche Beratungs- und Hilfsangebote gibt es für das Lebensende zuhause? Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen.

**Referentin:** Imogen Saß

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 23. Oktober 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

## Dienstag, 23. Januar 2024

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

### Den eigenen Rhythmus finden

Rhythmus bestimmt unser Leben. Er umgibt uns, immer und überall. Alle Menschen können Rhythmus spüren. Alles in unserem Körper wird durch Rhythmus bestimmt. Durch Elemente der Musiktherapie können wir mit einfachen Instrumenten zu einem Einklang mit unseren körperlichen und seelischen Rhythmen kommen. Rhythmus bringt uns zum Tanzen, inspiriert uns zum Träumen und lässt uns kreativ sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Neugier! Und gelegentlich aus dem Rhythmus zu kommen, kann auch dabei helfen, wieder in den eigenen Rhythmus zu finden.

**Referentin:** Verena Westphal

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weitere Termine:** 9. April 2024, 4. Juni 2024, 17. September 2024, 12. November 2024, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.

🕒 Uhrzeit 🏠 Hospiz Ulm, Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm 📅 Kursgebühr





**Mittwoch, 24. Januar 2024**

🕒 10:00 bis 13:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Grundwissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe bei sterbenden Menschen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Ebenfalls sprechen wir darüber, wie man Abschied nehmen kann und betrachten unsere Möglichkeiten und Grenzen. Petra Büchler ist Krankenschwester und Palliativ Care Fachkraft. Imogen Saß ist Dipl. Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft und Psychoonkologin.

**Referentinnen:** Petra Büchler, Imogen Saß

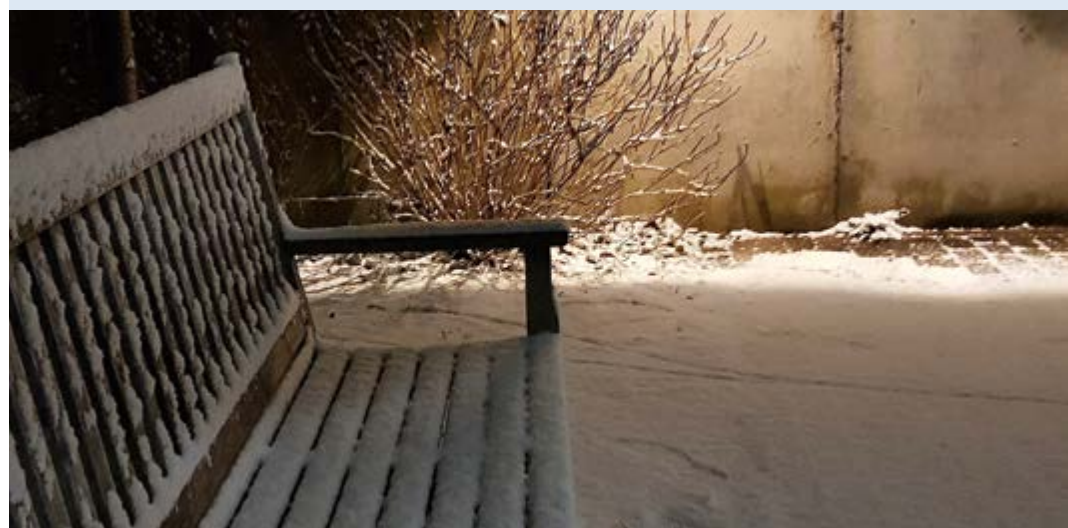
**Anzahl Teilnehmende:** 8 bis 20 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** Mittwoch, 10. April 2024, 10:00 bis 13:30 Uhr, Dienstag, 15. Oktober 2024, 13:30 bis 17:00 Uhr

## Ethik Café im Hospizhaus

Wir wollen das Interesse an ethischen Fragestellungen wecken. Im Ethik Café bieten wir einen geschützten Rahmen, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Zum Einstieg gibt es verschiedene Impulse.



**Donnerstag, 25. Januar 2024**

🕒 15:00 Uhr 🏠 Hospiz Café

## Ethik Café: Was ist eine Nahtoderfahrung?

Forschungen gibt es seit einigen Jahrzehnten viele zu diesem Thema. Es gibt wissenschaftliche Studien, viele Erlebnisberichte, eine Bandbreite von Erklärungen und Erklärungsversuchen mit naturwissenschaftlichen sowie spirituellen Ansätzen. Nahtoderfahrungen treten in allen Kulturen auf und sind unabhängig von religiöser oder spiritueller Weltanschauung. Es ist ein tiefgreifendes Erlebnis an der Grenze zwischen Leben und Tod, das die meisten Menschen, die diese Erfahrung machen, nachhaltig verändert. Christine Brekenfeld ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin, auch Sterbe- und Trauerbegleiterin und hat über ihre eigene Nahtoderfahrung ein Buch geschrieben. Dr. Regine Mayer-Steinacker ist 1. Vorsitzende von Hospiz Ulm e.V. und leitete über viele Jahre die Palliativstation der Uniklinik Ulm.

**Impulse von:** Christine Brekenfeld, Dr. Regine Mayer-Steinacker

**Moderation:** Imogen Saß, Marion Weidenfeld



### Donnerstag, 25. Januar 2024

🕒 18:00 bis 20:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

#### Ein neuer Lebensmodus in einer veränderten Welt

Corona setzte einem rasant beschleunigten Lebensstil ein vorläufiges Ende. Der Mensch hatte bis dahin zunehmend das Gefühl, nicht mehr Schritt halten zu können. Nun ist die Pandemie weitgehend bewältigt, doch zeitgleich mit ihrem Ende traten und treten kaum mehr zählbare weitere, schon länger im Argen liegende Problemfelder an die Oberfläche und auch ganz neue unerwartete wie der Krieg in Europa. Die Welt ist in einer schweren Krise, in einem kolossalen Umbruch. Altes funktioniert nicht mehr, ein neuer Bewältigungsmodus ist gefragt. Da alles, was der Mensch im Außen gestaltet, davon abhängt, wie er innerlich aufgestellt ist, bedeutet es für die bessere Bewältigung der persönlichen als auch der Weltprobleme nach innen zu schauen auf unsere inneren Haltungen. Es gibt einen Modus, der alles in eine bessere Richtung lenken kann. Hierum geht es an diesem Abend.

**Referentin:** Ruth Scheftschik

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 16 Personen

**Kursgebühr:** 25,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

### Donnerstag, 1. Februar 2024

🕒 18:00 bis 20:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

#### Angst: Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten

Dieses chinesische Sprichwort leitet uns zu dem zentralen Punkt in uns, von dem es abhängt, ob wir relativ angstfrei leben können. Im Umkehrschluss weist es darauf hin, wieso unser Leben von unzähligen mehr und weniger bewussten Ängsten verunsichert ist: Uns fehlt eine tiefe Selbstverbundenheit, die uns in uns selbst so verwurzelt, dass wir den Stürmen des Lebens mutig standhalten können. - In diesem Seminar schauen wir uns Struktur und Mechanismen der Angst genau an, denn wenn wir diese verstehen, können wir schon einmal viele verschiedene Ängste auflösen oder ihre Entstehung unterbinden. Wir beschäftigen uns ebenso damit, was mit Selbstverbundenheit eigentlich gemeint ist.

**Referentin:** Ruth Scheftschik

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 16 Personen

**Kursgebühr:** 25,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

### Freitag, 2. Februar 2024

🕒 10:00 bis 17:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

#### Aufbauseminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Sie haben schon an der Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation teilgenommen, woanders die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt und Freude daran gehabt? Sie möchten gerne weiter lernen und üben? Dann sind Sie hier richtig: An diesem Kurstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was in unserem Gegenüber passiert, und üben unsere empathischen Fähigkeiten. Dabei behalten wir uns selbst im Blick und werden uns unserer inneren Haltung immer bewusster. Ein aufrichtiger und empathischer Umgang mit uns und anderen fällt uns leichter.

**Referentin:** Adelheid Schmidt

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 12 Personen

**Kursgebühr:** 60,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

### Dienstag, 6. Februar 2024

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum

#### Licht und Hoffnung geben: Uganda – meine Mission

Uganda erlebte 30 Jahre lang Katastrophen schlimmsten Ausmaßes: Bürgerkriege, Hunger, blutrünstige Diktatoren und dann AIDS. Die Spuren der Vergangenheit sind in diesem Land nicht zu übersehen: Große Armut und unendlich viele Waisenkinder, die vielfach als kriminelle Banden in den Slums leben. Ungefähr die Hälfte der Bevölkerung ist unter 18 Jahre alt. Ein Besuch in Uganda, Ostafrika und den dortigen Slums haben das Leben von Bruno Häußler vor 17 Jahren umgekrempelt. Er ist Gründungsmitglied und Vorsitzender von Lichter der Hoffnung e.V. Der Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, armen, hilfsbedürftigen Menschen in Uganda zu helfen. Zu diesem Zweck gründete er dort mit einheimischen Freunden die christliche Missionsstation Lights of Hope, International, Ministries. Er wird über die tragische, jüngste Vergangenheit Ugandas und über den „steinigen“ und doch wundersamen Weg erzählen, der zu gehen war, um ein Waisenhaus und danach eine Begegnungsstätte für mehr als 300 Menschen zu gründen.

**Referent:** Bruno Häußler

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Lichter der Hoffnung e.V. und Hospiz Ulm e.V. freuen sich über Spenden.



### Donnerstag, 8. Februar 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

### Dienstag, 13. Februar 2024

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Was kann ich tun – in den letzten Tagen und Stunden für einen sterbenden Menschen?

Wenn ein nahestehender Mensch schwer erkrankt, ist das eine große Herausforderung für Angehörige und Begleitende. Welche körperlichen Veränderungen finden statt? Welche Symptome können auftreten am Ende eines Lebens? Wie können die letzten Wochen, Tage, Stunden so angenehm wie möglich gestaltet werden? Wie können Leiden gelindert werden? Wie wichtig sind Flüssigkeit und Nahrung? Was gibt es für Unterstützungsmöglichkeiten? Information und Austausch für Angehörige und Begleitende.

**Referentin:** Barbara Gebert

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

**Weiterer Termin:** Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

### Dienstag, 20. Februar 2024

🕒 19:00 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Das Hospiz Ulm stellt sich vor

Im Hospizhaus Ulm sind alle ambulanten und stationären Angebote unter einem Dach vereint. Ein Vortrag mit vielen Bildern vermittelt Interessierten einen Einblick in das Haus und unsere Arbeit. Welche Hilfen Hospiz Ulm bieten kann und wie ambulante Begleitungen und die Aufnahme in das stationäre Hospiz geregelt sind, erfahren Sie bei dieser Veranstaltung.

**Referentin:** Angelika Bais

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

**Weiterer Termin:** Dienstag, 26. November 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

### Sonntag, 25. Februar 2024

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal

Wir bieten eine Trauerwanderung durch das untere Illertal an. Die Rundstrecke umfasst 11 km, erfordert etwas Ausdauer, doch es gibt keine anstrengenden Abschnitte. Hierfür wollen wir uns 5 Stunden Zeit nehmen, in denen wir Natur und Umgebung wahrnehmen. Wir wollen nachspüren, ob die Veränderungen in der Natur auch für uns Entwicklung und Weiterkommen ermöglichen. In verschiedenen Abschnitten gibt es stärkende Impulse und die Gemeinschaft ermöglicht einen gegenseitigen Austausch. Es werden sinnliche Momente gestaltet und wir werden Zeiten in Stille verbringen. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Ausnahme: Warnungen bei Wetterkapriolen. Bitte die entsprechende Kleidung und Schuhwerk mitbringen, ebenso die eigene Verpflegung und ausreichend Getränke. Es ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung, dass Sie sich für alle 4 Wanderungen anmelden.

**Referentin:** Hannelore Hardy

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 8 Personen

**Weitere Termine:** 21. April 2024, 21. Juli 2024, 20. Oktober 2024, jeweils sonntags von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz an der L 260 in Regglisweiler

**Anmeldung und Information:** 0731 509733-0, kontakt@hospiz-ulm.de

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.

Einblicke erhalten Sie auch in Facebook und Instagram unter Hospiz Ulm.  



### Dienstag, 27. Februar 2024

🕒 17:00 bis 18:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Die wunderbare Kraft von Gesprächen und Meditation

Bei der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers lernen wir, dass sich Situationen heilsam verändern, wenn es uns gelingt, einen Gesprächsraum zu bereiten der geprägt ist von Kongruenz, Empathie und Zuwendung. In späteren Aussagen verdichtet Rogers diese Grundhaltungen im Begriff der „Präsenz“. Wer ab und zu meditiert stellt fest, dass beim Meditieren Ähnliches eingeübt wird wie in der Gesprächsführung nach Carl Rogers: „Ich bin da“, wohlwollend, mit einem barmherzigen Blick. Mein Fokus richtet sich auf Eines. Urteile, Gefühle und Gedanken, die auftreten, schaue ich neugierig an. Ich urteile nicht und öffne mich immer wieder für das, was als Nächstes kommt. Das gelingt kaum einmal perfekt, es ist ein Übungsweg mit mühsamen Abschnitten, Enttäuschungen und wunderbaren Überraschungen. Bei unserem Treffen werden die Parallelen von Gesprächsführung und Meditation vorgestellt mit dem Blick auf Erfahrungen der Teilnehmenden. Wir reflektieren unser Erlebnis: Gespräche und Meditation „tun gut“.

**Referent:** Richard Münst, Klinikseelsorger an der Uniklinik in Ulm und Meditationsbegleiter

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

### Donnerstag, 29. Februar 2024

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Ein Fels in der Brandung – Frieden statt Stress

Momente des inneren Friedens sind kostbar und heilend. Viel zu oft überrollt uns der Alltag und wir geraten außer Balance. Streit, Kritik, schlechte Nachrichten, Angst oder Druck sind Beispiele dafür. Dabei ist es gerade in diesen Situationen wichtig, gelassen zu bleiben und uns nicht von den Gefühlen und Meinungen anderer anstecken zu lassen. Innerer Friede auch in solchen Situationen ist möglich. Einfache, wirksame Übungen helfen uns dabei. Wir koppeln uns ab von der Gefühlslage unseres Umfelds, werden im besten Sinne unabhängig und haben so alle Möglichkeiten gute Lösungen zu finden.

**Referentin:** Susanne Weigl

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

### Donnerstag, 29. Februar 2024

🕒 17:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Verborgene Kräfte wecken – schnaufst du noch oder atmest du schon?

Wir werden der Frage nachgehen, ob es reicht, dass Ihnen der unbewusste/willentliche Atem zur Verfügung steht oder ob in Ihnen Kräfte schlummern, die Sie mühelos aufgerichtet sein lassen wie einen jungen Baum, der gut verwurzelt und doch mit Leichtigkeit seine Zweige in den lichten Raum wachsen lässt. Mit leicht auszuführenden Übungen erkunden wir achtsam und neugierig in Bewegung und Ruhe den Atemrhythmus. Dabei wächst das Empfindungsbewußtsein; individuelle Bewegungs- und Atemmuster können erkannt und auf ihren Sinn hinterfragt werden. In dem Maß, wie der Atem erforscht wird und somit zugelassen werden kann, wachsen die eigenen Kräfte wie Stehvermögen, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude. Für den Umgang mit anderen Menschen, insbesondere für die Begleitung im Hospiz, ist eine gut entwickelte Empfindungsfähigkeit für das eigene Wohlbefinden und damit für die innere Kraft wichtig. Nur auf die innere Kraft gegründetes Einfühlungsvermögen ermöglicht eine als hilfreich empfundene Begleitung.

**Referentin:** Margaretha Zipplies

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 4. Juli 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

### Dienstag, 5. März 2024

🕒 19:00 bis 20:00 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Dienstags treffe ich mich mit Tina – wie arbeitet der Kinder- und Jugendhospizdienst?

Am heutigen Abend stellen wir unserer Arbeit vor: Unsere Aufgaben, für wen wir da sind, wie wir arbeiten, was uns wichtig ist und welche Unterstützungsmöglichkeiten wir anbieten können. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten und an Mitarbeitende aus pflegerischen und pädagogischen Einrichtungen.

**Referentinnen:** Nicola Glaubach, Catharina Scheben

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.

🕒 Uhrzeit 🏠 Hospiz Ulm, Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm 📅 Kursgebühr

**Sonntag, 10. März 2024**

🕒 11:00 bis 12:30 Uhr 🏠 Seminarraum

**Anmeldung****Sunday morning: Move!**

Einen Sonntag mal ganz lebendig beginnen – Tanzen verbindet Körper, Gefühl, Herz und Verstand. Im Vordergrund steht die Lust an der Bewegung– die Freude am Tanz. Muskellockerungen, Dehnübungen und Anregungen durch eine professionelle Tänzerin, Inspiration durch die Gruppe- es gibt kein Falsch oder Richtig, alles ist erlaubt. Durch Bewegung kann viel in Gang kommen, was durch Worte nicht gesagt werden kann. Emotionen vielfältigster Art. Tanzen Sie sich einfach frei. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung (Sporthose).

**Referentin:** Ursula Frühe**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 6 Personen**Weiterer Termin:** Sonntag, 13. Oktober 2024, 11.00 bis 12.30 Uhr**Dienstag, 12. März 2024**

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

**Anmeldung****Über-Leben in einer Pflegebeziehung – „...ich lebe doch auch noch!“**

Dieser Hilferuf einer Frau, die ihren Mann seit Jahren in seiner Krankheit begleitet und für ihn sorgt, ist ein ganz wichtiger Impuls. Nur, wenn die ganz eigenen Wünsche, Interessen und Bedürfnisse Beachtung finden, ist eine Pflegebeziehung so zu leben, dass die Liebe bleibt und die Kraft nicht versiegt. Im Austausch von Erfahrungen suchen wir nach Wegweisern für schwierige Zeiten.

**Referentin:** Dorothea Kleinknecht, langjährige Begleiterin von Angehörigengruppen**Anzahl Teilnehmende:** maximal 10 Personen**Weiterer Termin:** Donnerstag, 17. Oktober 2024, 15:30 bis 17:00 Uhr**Donnerstag, 14. März 2024**

🕒 15:00 bis 16:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

**Anmeldung****Erfolgreich Energie tanken**

Wenn unser Leben aus den Fugen gerät und akute Belastungen unseren ganzen Einsatz erfordern, dann kommen wir an den Punkt, an dem wir uns kraftlos, erschöpft und gestresst fühlen. Gleichzeitig ist gerade dann die Mobilisierung aller Kräfte und Durchhaltevermögen nötig. Unser Zusammensein dient dazu, auf einfache und wirkungsvolle Weise Energiereservoirs zu öffnen und uns für die Herausforderung des Alltags neu zu stärken.

**Referentin:** Susanne Weikl**Anzahl Teilnehmende:** 8 bis 14 Personen**Kursgebühr:** 20,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Donnerstag, 14. März 2024**

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

**Anmeldung****Entspannung und Meditation mit Klangschalen**

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Anmeldung**

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.  

**Samstag, 16. März 2024****Anmeldung**

🕒 09:00 bis 12:00 Uhr 🏠 Seminarraum, Hospiz Café, Garten 📄 Kursgebühr

## Stille-Vormittag

**„Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“** Claus Eurich

Einen Vormittag sich Zeit nehmen, um aus dem Alltag hinauszutreten in einen Raum der Stille. Im gemeinsamen Schweigen öffnen wir uns dem Augenblick **Jetzt** wie er gerade ist, lauschen unserem Atem. Wir brauchen diese Ruhe und diesen inneren Frieden, um bei uns anzukommen. Wir brauchen diese Ruhe, um unser Herz zu öffnen und um in Kontakt zu kommen mit all den wunderbaren Dingen, die uns das Leben schenkt. Nach einer kurzen Einführung in die kontemplative Übung, werden wir gemeinsam Sitzen, meditativ gehen, Körperübungen durchführen, Tee trinken und unseren Hospizgarten bewusst erleben. Kontemplation und durchgehendes Schweigen können zu einer bereichernden Erfahrung werden, die in unserem Alltag zu einer wertvollen Stütze werden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und warme Socken an. Etwas Warmes zum Umhängen ist auch von Vorteil.

**Referentin:** Angelika Bais**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 8 Personen**Kursgebühr:** 25,00 Euro**Weitere Termine:** 20. Juli 2024, 26. Oktober 2024, jeweils samstags, 09:00 bis 12:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Dienstag, 19. März 2024****Anmeldung**

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum

## Digitaler Nachlass

Sie haben an alles gedacht? Generalvollmacht, Patientenverfügung, Testament...? Was ist mit Ihrem digitalen Nachlass? Wer kümmert sich um Ihre E-Mail-Accounts, Ihre Accounts in sozialen Netzwerken, Ihr PayPal- oder Amazonkonto, Ihre Webseite, Ihren eBay-Account, Ihr Apple Pay-Konto, Ihren Cloud Speicher, Ihre Hardware...? Und falls sich jemand darum kümmert, was soll sie\*er konkret in Ihrem Sinne machen? Haben Sie festgehalten, was damit nach Ihrem Tod geschehen soll? Dieser Workshop soll zur Sensibilisierung beitragen und es wird eine Handreichung zum konkreten Vorgehen gemeinsam bearbeitet und diskutiert.

**Referent:** Dr. Wolfgang Doster**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen**Dienstag, 9. April 2024****Anmeldung**

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

## Den eigenen Rhythmus finden

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 15.

**Referentin:** Verena Westphal**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 10 Personen**Kursgebühr:** 10,00 Euro**Weitere Termine:** 23. Januar 2024, 4. Juni 2024, 17. September 2024, 12. November 2024, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Mittwoch, 10. April 2024****Anmeldung**

🕒 10:00 bis 13:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

## Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Grundwissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe bei sterbenden Menschen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Ebenfalls sprechen wir darüber, wie man Abschied nehmen kann und betrachten unsere Möglichkeiten und Grenzen. Petra Büchler ist Krankenschwester und Palliativ Care Fachkraft. Imogen Saß ist Dipl. Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft und Psychoonkologin.

**Referentinnen:** Petra Büchler, Imogen Saß**Anzahl Teilnehmende:** 8 bis 20 Personen**Kursgebühr:** 15,00 Euro**Weitere Termine:** Mittwoch, 24. Januar 2024, 10:00 bis 13:30 Uhr, Dienstag, 15. Oktober 2024, 13:30 bis 17:00 Uhr



### Samstag, 13. April 2024

🕒 11:00 bis 17:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Unsere innere Bühne

„Die wichtigste Lebensaufgabe des Menschen besteht darin, seinem eigenen Wesen zum Ausdruck zu verhelfen“. Erich Fromm

Wie aufregend wäre es, wenn unser Unterbewusstsein eine Bühne wäre, auf der unterschiedliche Schauspieler\*innen in unterschiedlichen Stücken, unterschiedliche Rollen spielten? Je nachdem, wen wir von unseren inneren Spieler\*innen auf die Bühne schicken, können wir Entdecker\*innen, Held\*innen, Rebellierende, Liebende oder Unschuldige sein. Wir möchten neue Blickwinkel eröffnen und unsere Fantasie als wichtigen Partner in unser „Lebensspiel“ einbringen. Wenn wir die Akteure unserer inneren Bühne kennenlernen, können sie uns bereichern. Durch sie erfahren wir uns selbst und unser Potenzial. Sie können uns zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten verhelfen und zu mehr Verständnis darüber, wer gerade wie auf der inneren Bühne unseres Gegenübers agiert. Eine Begegnung mit anderen ist immer auch eine Begegnung mit uns selbst. Mit diesem Seminar wollen wir die Lust auf „kreative Veränderung“ fördern. Denn das Leben im Fluss zu betrachten, bringt Bewegung in unseren Alltag und oftmals Verborgenes zum Leuchten.

**Referentin:** Helma Dzial-Dienstmann, Marion Weidenfeld

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 60,00 Euro

**Weiterer Termin:** Samstag, 12. Oktober 2024, 11:00 bis 17:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

### Dienstag, 16. April 2024

🕒 19:00 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Rituale und Intuition: Begleiter durch das Leben

Was sind Rituale und wozu sind sie nützlich? Rituale begleiten uns durch das ganze Leben. Am Lebensende und in der Begleitung Sterbender können sie uns eine Stütze sein. Intuition – was ist das? Wie lerne ich auf sie zu hören? Wann setze ich sie ein? Insbesondere in der Begleitung Sterbender kann uns die Intuition führen. Wie passt Intuition zu Ritualen? Eine Palliativ-Krankenschwester mit langjähriger Erfahrung, berichtet über ihre Arbeit im stationären Hospiz. Dabei spielt die Intuition eine wichtige Rolle. Rituale werden zur Begleitung und auch zur Bewältigung des Abschiednehmens immer wieder als Hilfe eingesetzt. Wir möchten Erfahrungen austauschen und herausfinden, ob und mit welchen Ritualen wir bereits leben und wie diese unser Leben beeinflussen. Wie können wir bewusst diesen Schatz bei der Begleitung Sterbender einsetzen.

**Referent:** Angelika Bais

**Anzahl Teilnehmende:** 8 bis 10 Personen

### Donnerstag, 18. April 2024

🕒 15:00 bis 16:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Hospizliche Begleitung für Menschen mit geistiger Behinderung

Die Würde eines Menschen schließt ein, in Würde zu leben und in Würde zu sterben. Dies gilt auch für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Was brauchen diese Menschen, wenn sie in Kontakt mit Tod, Sterben und Abschiednehmen kommen? Wie können Angehörige und Mitarbeitende von Behinderteneinrichtungen dieses Thema im Alltag leben und welche Unterstützung kann das Hospiz anbieten?

**Referentinnen:** Nicola Glaubach, Imogen Saß

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 15 Personen

### Sonntag, 21. April 2024

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 21.

**Referentin:** Hannelore Hardy

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 8 Personen

**Weitere Termine:** 25. Februar 2024, 21. Juli 2024, 20. Oktober 2024, jeweils sonntags von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz an der L 260 in Regglisweiler

**Anmeldung und Information:** 0731 509733-0, kontakt@hospiz-ulm.de

### Donnerstag, 25. April 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.



### Freitag, 26. April 2024

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Menschen mit Demenz – besonders in ihrer letzten Lebensphase

Welche Demenzformen gibt es? Woran erkennen wir sie und was können wir dagegen tun? Wie verläuft die Demenz und wie gehen wir mit Demenzkranken um? Ein Vortrag für betroffene Angehörige und Interessierte.

**Referent:** Dr. Helmut Volz

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 20 Personen

**Weiterer Termin:** Freitag, 25. Oktober 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

### Dienstag, 7. Mai 2024

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Aromapflege im Hospiz

Aromapflege ist Körper-, Geist- und Seelenpflege mit 100 Prozent naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen, sowie den daraus zusammengestellten Aromapflegeprodukten und Hydrolaten. Aromapflege ist in ihren Anwendungsformen sehr umfangreich und schafft viele Möglichkeiten zur Linderung von Symptomen und Unterstützung von Schwerstkranken und Sterbenden. Dazu braucht es Wissen über Anwendung und Wirkung von Aromapflegeölen und Aromapflegemischungen. Dieses Seminar vermittelt einen Einblick in die Welt der ätherischen Öle und ihrer praktischen Anwendung.

**Referentin:** Ulrike Kuhn-Menz

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weiterer Termin:** Dienstag, 5. November 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de) an.

### Donnerstag, 16. Mai 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

### Dienstag, 4. Juni 2024

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📅 Kursgebühr

Anmeldung

## Den eigenen Rhythmus finden

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 15.

**Referentin:** Verena Westphal

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weitere Termine:** 23. Januar 2024, 9. April 2024, 17. September 2024, 12. November 2024, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

Einblicke erhalten Sie auch in Facebook und Instagram unter Hospiz Ulm. [f](#) [@](#)





### Donnerstag, 6. Juni 2024

🕒 17:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Raus aus dem Alltag: Gebärden und Rituale zur Einstimmung und Regeneration

Kopf voll mit Alltag – und in einer Stunde soll ich für einen bedürftigen Menschen da sein...? Es gilt ein Bewusstsein zu entwickeln, dass Hospizarbeit ebenso wie das Begleiten eines Menschen auf seinem letzten Lebensweg zu einem großen Teil aus „nicht Handeln“ besteht. Eine hohe Präsenz beim Zuhören ist notwendig und ein Empfinden für das, „was hinter den Dingen liegt“. Um empathisch zuhören und Intuition zulassen zu können, ist eine gut entwickelte Empfindungsfähigkeit für das eigene Wohlbefinden hilfreich. Mit Bewegung, Musik, aber auch in der Stille erkunden wir, welche Rituale für jeden Einzelnen hilfreich sind zur Einstimmung auf eine Begegnung oder zur eigenen Regeneration.

**Referentin:** Margaretha Zipplies

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 25. September 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

### Donnerstag, 4. Juli 2024

🕒 17:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Verborgene Kräfte wecken – schnaufst du noch oder atmest du schon?

Wir werden der Frage nachgehen, ob es reicht, dass Ihnen der unbewusste/willentliche Atem zur Verfügung steht oder ob in Ihnen Kräfte schlummern, die Sie mühelos aufgerichtet sein lassen wie einen jungen Baum, der gut verwurzelt und doch mit Leichtigkeit seine Zweige in den lichten Raum wachsen lässt. Mit leicht auszuführenden Übungen erkunden wir achtsam und neugierig in Bewegung und Ruhe den Atemrhythmus. Dabei wächst das Empfindungsbewusstsein; individuelle Bewegungs- und Atemmuster können erkannt und auf ihren Sinn hinterfragt werden. In dem Maß, wie der Atem erforscht wird und somit zugelassen werden kann, wachsen die eigenen Kräfte wie Stehvermögen, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude. Für den Umgang mit anderen Menschen, insbesondere für die Begleitung im Hospiz, ist eine gut entwickelte Empfindungsfähigkeit für das eigene Wohlbefinden und damit für die innere Kraft wichtig. Nur auf die innere Kraft gegründetes Einfühlungsvermögen ermöglicht eine als hilfreich empfundene Begleitung.

**Referentin:** Margaretha Zipplies

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 29. Februar 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

### Freitag, 19. Juli 2024

🕒 10:00 bis 11:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## „Ich weiß gar nicht was ich sagen soll.“

Vielen Menschen fällt der Umgang mit Trauernden schwer. Wie verhalte ich mich beispielsweise gegenüber der Nachbarin, deren Tochter kürzlich verstorben ist? Sprachlosigkeit und die Angst, etwas falsch zu machen, können uns im natürlichen Umgang mit Menschen, die einen Verlust hinnehmen mussten, behindern. In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit verschiedenen Handlungsmöglichkeiten beschäftigen.

**Referentin:** Imogen Saß

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 12 Personen

### Samstag, 20. Juli 2024

🕒 09:00 bis 12:00 Uhr 🏠 Seminarraum, Hospiz Café, Garten 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Stille-Vormittag

„Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“ Claus Eurich

Einen Vormittag sich Zeit nehmen, um aus dem Alltag hinauszutreten in einen Raum der Stille. Im gemeinsamen Schweigen öffnen wir uns dem Augenblick **Jetzt** wie er gerade ist, lauschen unserem Atem. Wir brauchen diese Ruhe und diesen inneren Frieden, um bei uns anzukommen. Wir brauchen diese Ruhe, um unser Herz zu öffnen und um in Kontakt zu kommen mit all den wunderbaren Dingen, die uns das Leben schenkt. Nach einer kurzen Einführung in die kontemplative Übung, werden wir gemeinsam Sitzen, meditativ gehen, Körperübungen durchführen, Tee trinken und unseren Hospizgarten bewusst erleben. Kontemplation und durchgehendes Schweigen können zu einer bereichernden Erfahrung werden, die in unserem Alltag zu einer wertvollen Stütze werden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und warme Socken an. Etwas Warmes zum Umhängen ist auch von Vorteil.

**Referentin:** Angelika Bais

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 25,00 Euro

**Weitere Termine:** 16. März 2024, 26. Oktober 2024, jeweils samstags von 09:00 bis 12:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e. V. übernimmt Hospiz Ulm e. V. die Kosten.

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de) an.

🕒 Uhrzeit 🏠 Hospiz Ulm, Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm 📄 Kursgebühr



**Sonntag, 21. Juli 2024**

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung

## Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 21.

**Referentin:** Hannelore Hardy

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 8 Personen

**Weitere Termine:** 25. Februar 2024, 21. April 2024, 20. Oktober 2024, jeweils sonntags von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz an der L 260 in Regglisweiler

**Anmeldung und Information:** 0731 509733-0, kontakt@hospiz-ulm.de

**Donnerstag, 12. September 2024**

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags, 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Samstag, 14. September 2024**

🕒 09:30 bis 12:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne Chinesisches Sprichwort

Yoga Nidra, der „Yoga-Schlaf“, ist eine leicht zu erlernende Methode zur Tiefenentspannung, die unabhängig von Alter, Lebenssituation und Gesundheitszustand praktiziert werden kann. Yoga Nidra hilft bei körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung und eignet sich unter anderem

- zur Verbesserung des Schlafs und bei Schlafproblemen
- zur Harmonisierung der Psyche sowie in emotionalen Krisen
- bei Unruhe, Ängsten, burn-out und Depressionen
- zur Gesunderhaltung und Anregung der Selbstheilungskräfte
- zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Anregung der Gehirntätigkeit
- zur Festigung des Kontakts zur inneren Weisheit und Intuition
- zur Steigerung der Kreativität und Entfaltung des eigenen Potenzials

Der Workshop stellt eine Einführung in Yoga Nidra in Theorie und Praxis dar, in Kombination mit sanften Körper- und Atemübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

**Referentin:** Claudia Stern

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 20,00 Euro

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Dienstag, 17. September 2024**

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Den eigenen Rhythmus finden

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 15.

**Referentin:** Verena Westphal

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weitere Termine:** 23. Januar 2024, 9. April 2024, 4. Juni 2024, 12. November 2024, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.



**Mittwoch, 25. September 2024**

🕒 17:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Raus aus dem Alltag: Gebärden und Rituale zur Einstimmung und Regeneration

Kopf voll mit Alltag – und in einer Stunde soll ich für einen bedürftigen Menschen da sein...? Es gilt ein Bewusstsein zu entwickeln, dass Hospizarbeit ebenso wie das Begleiten eines Menschen auf seinem letzten Lebensweg zu einem großen Teil aus „nicht Handeln“ besteht. Eine hohe Präsenz beim Zuhören ist notwendig und ein Empfinden für das, „was hinter den Dingen liegt“. Um empathisch zuhören und Intuition zulassen zu können, ist eine gut entwickelte Empfindungsfähigkeit für das eigene Wohlbefinden hilfreich. Mit Bewegung, Musik, aber auch in der Stille erkunden wir, welche Rituale für jeden Einzelnen hilfreich sind zur Einstimmung auf eine Begegnung oder zur eigenen Regeneration.

**Referentin:** Margaretha Zipplies

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 6. Juni 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

**Freitag, 27. September 2024**

🕒 10:00 bis 11:00 Uhr 🏠 Hospiz Café 

## Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm

Wir stellen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten vor, sich im Rahmen des Hospizvereins zu engagieren. Sie haben die Gelegenheit, das Haus mit seinen Diensten kennenzulernen und sich über die Vorbereitung zur Hospizhelferin/zum Hospizhelfer zu informieren.

**Referentin:** Imogen Saß

**Weiterer Termin:** Montag, 9. Dezember 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

**Donnerstag, 10. Oktober 2024**

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 14. November 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Samstag, 12. Oktober 2024**

🕒 11:00 bis 17:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Unsere innere Bühne

„Die wichtigste Lebensaufgabe des Menschen besteht darin, seinem eigenen Wesen zum Ausdruck zu verhelfen“. Erich Fromm

Wie aufregend wäre es, wenn unser Unterbewusstsein eine Bühne wäre, auf der unterschiedliche Schauspieler\*innen in unterschiedlichen Stücken, unterschiedliche Rollen spielten? Je nachdem, wen wir von unseren inneren Spieler\*innen auf die Bühne schicken, können wir Entdecker\*innen, Held\*innen, Rebellierende, Liebende oder Unschuldige sein. Wir möchten neue Blickwinkel eröffnen und unsere Fantasie als wichtigen Partner in unser „Lebensspiel“ einbringen. Wenn wir die Akteure unserer inneren Bühne kennenlernen, können sie uns bereichern. Durch sie erfahren wir uns selbst und unser Potenzial. Sie können uns zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten verhelfen und zu mehr Verständnis darüber, wer gerade wie auf der inneren Bühne unseres Gegenübers agiert. Eine Begegnung mit anderen ist immer auch eine Begegnung mit uns selbst. Mit diesem Seminar wollen wir die Lust auf „kreative Veränderung“ fördern. Denn das Leben im Fluss zu betrachten, bringt Bewegung in unseren Alltag und oftmals Verborgenes zum Leuchten.

**Referentin:** Helma Dzial-Dienstmann, Marion Weidenfeld

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 60,00 Euro

**Weiterer Termin:** Samstag, 13. April 2024, 11:00 bis 17:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.



**Sonntag, 13. Oktober 2024**

🕒 11:00 bis 12:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Sunday morning: Move!

Einen Sonntag mal ganz lebendig beginnen – Tanzen verbindet Körper, Gefühl, Herz und Verstand. Im Vordergrund steht die Lust an der Bewegung– die Freude am Tanz. Muskellockerungen, Dehnübungen und Anregungen durch eine professionelle Tänzerin, Inspiration durch die Gruppe– es gibt kein Falsch oder Richtig, alles ist erlaubt. Durch Bewegung kann viel in Gang kommen, was durch Worte nicht gesagt werden kann. Emotionen vielfältigster Art. Tanzen Sie sich einfach frei. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung (Sporthose).

**Referentin:** Ursula Frühe

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 6 Personen

**Weiterer Termin:** Sonntag, 10. März 2024, 11:00 bis 12:30 Uhr

**Montag, 14. Oktober 2024**

🕒 18:30 bis 19:30 Uhr 🏠 Hospiz Café

Anmeldung

## Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Fantasie

James Daniel

An diesem Abend möchten wir Ihnen Bücher vorstellen, die sich mit Themen und Aspekten unserer hospizlichen Haltung und Arbeit beschäftigen und unsere Lieblingsbücher. Vielleicht auch einen echten Klassiker der Literatur? Lassen Sie sich überraschen. Ulrike Sauer und Marion Weidenfeld werden Auszüge aus den Büchern vorlesen und ein bisschen über Autoren und Wissenswertes zum Buch mit Ihnen plaudern.

**Referentinnen:** Ulrike Sauer, Marion Weidenfeld

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 5 Personen

**Weiterer Termin:** Montag, 15. Januar 2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

**Dienstag, 15. Oktober 2024**

🕒 13:30 bis 17:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Grundwissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe bei sterbenden Menschen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Ebenfalls sprechen wir darüber, wie man Abschied nehmen kann und betrachten unsere Möglichkeiten und Grenzen. Corinne Klingler ist Palliative Care Fachkraft und verantwortet den Sozialdienst im Stationären Hospiz. Axel Schaudé ist Palliativ Care Fachkraft und leitet das Stationäre Hospiz Ulm.

**Referent\*innen:** Corinne Klingler, Axel Schaudé

**Anzahl Teilnehmende:** 8 bis 20 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 24. Januar 2024, 10. April 2024, jeweils mittwochs von 10:00 bis 13:30 Uhr

**Donnerstag, 17. Oktober 2024**

🕒 15:30 bis 17:00 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Über-Leben in einer Pflegebeziehung – „...ich lebe doch auch noch!“

Dieser Hilferuf einer Frau, die ihren Mann seit Jahren in seiner Krankheit begleitet und für ihn sorgt, ist ein ganz wichtiger Impuls. Nur, wenn die ganz eigenen Wünsche, Interessen und Bedürfnisse Beachtung finden, ist eine Pflegebeziehung so zu leben, dass die Liebe bleibt und die Kraft nicht versiegt. Im Austausch von Erfahrungen suchen wir nach Wegweisern für schwierige Zeiten.

**Referentin:** Dorothea Kleinknecht, langjährige Begleiterin von Angehörigengruppen

**Anzahl Teilnehmende:** maximal 10 Personen

**Weiterer Termin:** Dienstag, 12. März 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.



### Freitag, 18. Oktober 2024

🕒 18:00 bis 20:00 Uhr 🏠 Hospiz Café

Anmeldung

#### Was sind eigentlich Religionen?

Den Begriff Religion verwenden wir ganz selbstverständlich, beispielsweise im Zusammenhang mit den abrahamitischen Religionen Christentum, Islam und Judentum. Aber was macht eigentlich eine Religion aus? Braucht es hierfür einen Gott oder ein Buch wie die Bibel oder den Koran? Was unterscheidet eine Religion von Weltanschauung oder Spiritualität? Dies sind spannende Fragen, über die sich wohl fast jeder Mensch schon Gedanken gemacht hat – auch, um den eigenen Standpunkt zu klären. Um sich dem Begriff „Religion“ anzunähern – was gar nicht so einfach ist – möchte ich unter anderem auf Vorstellungen einiger wichtiger Denker zurückgreifen, die zum Teil sehr unterschiedlich argumentiert haben. Darüber hinaus eignet sich das Thema, um über eigene Gedanken, gerade auch in Verbindung mit der Hospizarbeit, zu diskutieren. Joachim Lode, arbeitet seit 2018 ehrenamtlich im Hospiz Ulm. Nach 40 Jahren im Polizeidienst, unter anderem tätig in der Konfliktberatung, studiert er als „Pensionär“ an der Universität Potsdam Religionswissenschaft und Geschichte.

**Referent:** Joachim Lode

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

### Sonntag, 20. Oktober 2024

🕒 11:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung

#### Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 21.

**Referentin:** Hannelore Hardy

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 8 Personen

**Weitere Termine:** 25. Februar 2024, 21. April 2024, 21. Juli 2024, jeweils sonntags von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz an der L 260 in Regglisweiler

**Anmeldung und Information:** 0731 509733-0, kontakt@hospiz-ulm.de

### Dienstag, 22. Oktober 2024

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

#### Was kann ich tun – in den letzten Tagen und Stunden für einen sterbenden Menschen?

Wenn ein nahestehender Mensch schwer erkrankt, ist das eine große Herausforderung für Angehörige und Begleitende. Welche körperlichen Veränderungen finden statt? Welche Symptome können auftreten am Ende eines Lebens? Wie können die letzten Wochen, Tage, Stunden so angenehm wie möglich gestaltet werden? Wie können Leiden gelindert werden? Wie wichtig sind Flüssigkeit und Nahrung? Was gibt es für Unterstützungsmöglichkeiten? Information und Austausch für Angehörige und Begleitende.

**Referentin:** Barbara Gebert

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

**Weiterer Termin:** Dienstag, 13. Februar 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

### Mittwoch, 23. Oktober 2024

🕒 17:30 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

#### Das Lebensende zuhause

Studien belegen immer wieder, dass die meisten Menschen nach wie vor den Wunsch haben, zuhause sterben zu können. Doch die gesellschaftlichen Veränderungen zeigen zum einen eine Zunahme an Singlehaushalten und zum anderen eine Zunahme von Hochaltrigen, so dass dieser Wunsch Angehörige unmittelbar betrifft. Für die Versorgung bis zum Tod zuhause braucht es also in der Regel mehrere Beteiligte. Wo immer das Zuhause ist, ob in einem Wohnheim für behinderte Menschen, einem ambulant betreuten Wohnen, einer Einrichtung für Senioren oder eben im privaten Zuhause – wir möchten mit Ihnen über diese Fragen ins Gespräch kommen: Wann ist es denn überhaupt soweit? Gibt es einen „besten“ Sterbeort? Wann ist jemand „Palliativpatient\*in“? Welche Beratungs- und Hilfsangebote gibt es für das Lebensende zuhause? Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen.

**Referentin:** Imogen Saß

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Weiterer Termin:** Freitag, 19. Januar 2024, 10:00 bis 11:30 Uhr

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder kontakt@hospiz-ulm.de an.



**Donnerstag, 24. Oktober 2024**

🕒 19:00 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Ein Brief für Mama – ein Abend über Kindertrauer

„Wenn ich ganz traurig bin, schreibe ich Mama einen Brief, dann geht es mir wieder besser.“ Wie trauern Kinder? Welche Vorstellungen haben Sie vom Tod? Und wie können wir sie in ihrer Trauer gut begleiten? Rituale sind eine gute Möglichkeit, dem/der Verstorbenen einen Platz im eigenen Leben zu geben. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Trauerarbeit – gerade auch bei Kindern. Der Abend informiert über Kindertrauer und gibt kreative Impulse und Anregungen zum Umgang mit trauernden Kindern.

**Referentinnen:** Nicola Glaubach, Catharina Scheben

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

**Freitag, 25. Oktober 2024**

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Menschen mit Demenz – besonders in ihrer letzten Lebensphase

Welche Demenzformen gibt es? Woran erkennen wir sie und was können wir dagegen tun? Wie verläuft die Demenz und wie gehen wir mit Demenzkranken um? Ein Vortrag für betroffene Angehörige und Interessierte.

**Referent:** Dr. Helmut Volz

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 20 Personen

**Weiterer Termin:** Freitag, 26. April 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Samstag, 26. Oktober 2024**

🕒 09:00 bis 12:00 Uhr 🏠 Seminarraum, Hospiz Café, Garten 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Stille-Vormittag

„Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“ Claus Eurich

Einen Vormittag sich Zeit nehmen, um aus dem Alltag hinauszutreten in einen Raum der Stille. Im gemeinsamen Schweigen öffnen wir uns dem Augenblick **Jetzt** wie er gerade ist, lauschen unserem Atem. Wir brauchen diese Ruhe und diesen inneren Frieden, um bei uns anzukommen. Wir brauchen diese Ruhe, um unser Herz zu öffnen und um in Kontakt zu kommen mit all den wunderbaren Dingen, die uns das Leben schenkt. Nach einer kurzen Einführung in die kontemplative Übung, werden wir gemeinsam Sitzen, meditativ gehen, Körperübungen durchführen, Tee trinken und unseren Hospizgarten bewusst erleben. Kontemplation und durchgehendes Schweigen können zu einer bereichernden Erfahrung werden, die in unserem Alltag zu einer wertvollen Stütze werden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und warme Socken an. Etwas Warmes zum Umhängen ist auch von Vorteil.

**Referentin:** Angelika Bais

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 25,00 Euro

**Weitere Termine:** 16. März 2024, 20. Juli 2024, jeweils samstags von 09:00 bis 12:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

**Dienstag, 5. November 2024**

🕒 18:00 bis 19:30 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Aromapflege im Hospiz

Aromapflege ist Körper-, Geist- und Seelenpflege mit 100 Prozent naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen, sowie den daraus zusammengestellten Aromapflegeprodukten und Hydrolaten. Aromapflege ist in ihren Anwendungsformen sehr umfangreich und schafft viele Möglichkeiten zur Linderung von Symptomen und Unterstützung von Schwerstkranken und Sterbenden. Dazu braucht es Wissen über Anwendung und Wirkung von Aromapflegeölen und Aromapflegemischungen. Dieses Seminar vermittelt einen Einblick in die Welt der ätherischen Öle und ihrer praktischen Anwendung.

**Referentin:** Ulrike Kuhn-Menz

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 12 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weiterer Termin:** Dienstag, 7. Mai 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. gilt die Veranstaltung als Fortbildung und ist kostenfrei.



### Dienstag, 12. November 2024

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Den eigenen Rhythmus finden

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 15.

**Referentin:** Verena Westphal

**Anzahl Teilnehmende:** 4 bis 10 Personen

**Kursgebühr:** 10,00 Euro

**Weitere Termine:** 23. Januar 2024, 9. April 2024, 4. Juni 2024, 17. September 2024, jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

### Donnerstag, 14. November 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 12. Dezember 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

### Dienstag, 26. November 2024

🕒 19:00 bis 20:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Das Hospiz Ulm stellt sich vor

Im Hospizhaus Ulm sind alle ambulanten und stationären Angebote unter einem Dach vereint. Ein Vortrag mit vielen Bildern vermittelt Interessierten einen Einblick in das Haus und unsere Arbeit. Welche Hilfen Hospiz Ulm bieten kann und wie ambulante Begleitungen und die Aufnahme in das stationäre Hospiz geregelt sind, erfahren Sie bei dieser Veranstaltung.

**Referentin:** Angelika Bais

**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6 Personen

**Weiterer Termin:** Dienstag, 20. Februar 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

🌐 Onlineanmeldung unter [www.ulmer-hospiz-akademie.de](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de)

### Donnerstag, 28. November 2024

🕒 15:00 bis 16:30 Uhr 🏠 Seminarraum

Anmeldung

## Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung

Wenn wir von Trauer reden, denken wir zunächst an Trauer im Zusammenhang mit Sterben und Tod. Trauer ist mehr. Sie ist ein umfassender Prozess, der uns im Leben begleitet. In der Regel haben Menschen mit geistiger Behinderung vielfältige Erfahrungen mit Abschiednehmen gemacht. Wie können Angehörige und Mitarbeitende von Behinderteneinrichtungen verschiedene Formen der Trauer im Alltag leben und welche Unterstützung kann das Hospiz anbieten?

**Referentinnen:** Nicola Glaubach, Imogen Saß

**Anzahl Teilnehmende:** 5 bis 8 Personen

### Montag, 9. Dezember 2024

🕒 18:00 bis 19:00 Uhr 🏠 Hospiz Café ehrenrunde

## Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm

Wir stellen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten vor, sich im Rahmen des Hospizvereins zu engagieren. Sie haben die Gelegenheit, das Haus mit seinen Diensten kennenzulernen und sich über die Vorbereitung zur Hospizhelferin/zum Hospizhelfer zu informieren.

**Referentin:** Imogen Saß

**Weiterer Termin:** Freitag, 27. September 2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

### Donnerstag, 12. Dezember 2024

🕒 19:30 bis 20:45 Uhr 🏠 Seminarraum 📄 Kursgebühr

Anmeldung

## Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

**Referentin:** Ilona Fried

**Anzahl Teilnehmende:** 6 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 15,00 Euro

**Weitere Termine:** 11. Januar 2024, 8. Februar 2024, 14. März 2024, 25. April 2024, 16. Mai 2024, 12. September 2024, 10. Oktober 2024, 14. November 2024, jeweils donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V. übernimmt Hospiz Ulm e.V. die Kosten.

Anmeldung

Für diese Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter 0731 509733-0 oder [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de) an.

# Jahresübersicht

## Januar bis Dezember 2024

### Januar 2024

<b>Donnerstag, 11. Januar 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 14
<b>Montag, 15. Januar 2024, 18:30 bis 19:30 Uhr</b> Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Fantasie	Seite 14
<b>Mittwoch, 17. Januar 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Freitag, 19. Januar 2024, 10:00 bis 11:30 Uhr</b> Das Lebensende zuhause	Seite 15
<b>Dienstag, 23. Januar 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Den eigenen Rhythmus finden	Seite 15
<b>Mittwoch, 24. Januar 2024, 10:00 bis 13:30 Uhr</b> Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens	Seite 16
<b>Donnerstag, 25. Januar 2024, 15:00 Uhr</b> Ethik Café – was ist eine Nahtoderfahrung?	Seite 17
<b>Donnerstag, 25. Januar 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr</b> Ein neuer Lebensmodus in einer veränderten Welt	Seite 18

### Februar 2024

<b>Donnerstag, 1. Februar 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr</b> Angst: Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten	Seite 18
<b>Freitag, 2. Februar 2024, 10:00 bis 17:00 Uhr</b> Aufbauseminar Gewaltfreie Kommunikation	Seite 19
<b>Dienstag, 6. Februar 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Licht und Hoffnung geben: Uganda – meine Mission	Seite 19
<b>Donnerstag, 8. Februar 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 20
<b>Dienstag, 13. Februar 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Was kann ich tun – in den letzten Tagen und Stunden für einen sterbenden Menschen?	Seite 20
<b>Mittwoch, 14. Februar 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Dienstag, 20. Februar 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr</b> Das Hospiz Ulm stellt sich vor	Seite 21
<b>Sonntag, 25. Februar 2024, 11:00 bis 16:00 Uhr</b> Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal	Seite 21



<b>Dienstag, 27. Februar 2024, 17:00 bis 18:30 Uhr</b> Die wunderbare Kraft von Gesprächen und Meditation	Seite 22
<b>Donnerstag, 29. Februar 2024, 15:00 bis 16:00 Uhr</b> Ein Fels in der Brandung – Frieden statt Stress	Seite 22
<b>Donnerstag, 29. Februar 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr</b> Verborgene Kräfte wecken – schnaufst du noch oder atmest du schon?	Seite 23

### März 2024

<b>Dienstag, 5. März 2024, 19:00 bis 20:00 Uhr</b> Dienstags treffe ich mich mit Tina – wie arbeitet der Kinder- und Jugendhospizdienst?	Seite 23
<b>Sonntag, 10. März 2024, 11:00 bis 12:30 Uhr</b> Sunday morning: Move!	Seite 24
<b>Dienstag, 12. März 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Über-Leben in einer Pflegebeziehung – „...ich lebe doch auch noch!“	Seite 24
<b>Mittwoch, 13. März 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 14. März 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr</b> Erfolgreich Energie tanken	Seite 25
<b>Donnerstag, 14. März 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 25
<b>Samstag, 16. März 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr</b> Stille-Vormittag: „Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“	Seite 26
<b>Samstag, 19. März 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Digitaler Nachlass	Seite 26





## April 2024

<b>Dienstag, 9. April 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Den eigenen Rhythmus finden	Seite 27
<b>Mittwoch, 10. April 2024, 10:00 bis 13:30 Uhr</b> Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens	Seite 27
<b>Samstag, 13. April 2024, 11:00 bis 17:00 Uhr</b> Unsere innere Bühne	Seite 28
<b>Dienstag, 16. April 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr</b> Rituale und Intuition: Begleiter durch das Leben	Seite 28
<b>Mittwoch, 17. April 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 18. April 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr</b> Hospizliche Begleitung für Menschen mit geistiger Behinderung	Seite 29
<b>Sonntag, 21. April 2024, 11:00 bis 16:00 Uhr</b> Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal	Seite 29
<b>Donnerstag, 25. April 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 29
<b>Freitag, 26. April 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Menschen mit Demenz – besonders in ihrer letzten Lebensphase	Seite 30

## Mai 2024

<b>Dienstag, 7. Mai 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Aromapflege im Hospiz	Seite 30
<b>Mittwoch, 15. Mai 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 16. Mai 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 31

## Juni 2024

<b>Dienstag, 4. Juni 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Den eigenen Rhythmus finden	Seite 31
<b>Donnerstag, 6. Juni 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr</b> Raus aus dem Alltag: Gebärden und Rituale zur Einstimmung und Regeneration	Seite 32
<b>Mittwoch, 19. Juni 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9

## Juli 2024

<b>Donnerstag, 4. Juli 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr</b> Verborgene Kräfte wecken – schnaufst du noch oder atmest du schon?	Seite 32
<b>Mittwoch, 17. Juli 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Freitag, 19. Juli 2024, 10:00 bis 11:30 Uhr</b> „Ich weiß gar nicht was ich sagen soll.“	Seite 33
<b>Samstag, 20. Juli 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr</b> Stille-Vormittag: „Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“	Seite 33
<b>Samstag, 21. Juli 2024, 11:00 bis 16:00 Uhr</b> Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal	Seite 34

## August 2024

Sommerpause in der ulmer hospiz akademie, es finden keine Veranstaltungen statt.

## September 2024

<b>Mittwoch, 11. September 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 12. September 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 34
<b>Samstag, 14. September 2024, 09:30 bis 12:30 Uhr</b> Tiefenentspannung mit Yoga Nidra	Seite 35
<b>Dienstag, 17. September 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Den eigenen Rhythmus finden	Seite 35
<b>Mittwoch, 25. September 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr</b> Raus aus dem Alltag: Gebärden und Rituale zur Einstimmung und Regeneration	Seite 36
<b>Freitag, 27. September 2024, 10:00 bis 11:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm	Seite 36

## Oktober 2024

<b>Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 37
<b>Samstag, 12. Oktober 2024, 11:00 bis 17:00 Uhr</b> Unsere innere Bühne	Seite 37
<b>Sonntag, 13. Oktober 2024, 11:00 bis 12:30 Uhr</b> Sunday morning: Move!	Seite 38
<b>Montag, 14. Oktober 2024, 18:30 bis 19:30 Uhr</b> Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Fantasie	Seite 38
<b>Dienstag, 15. Oktober 2024, 13:30 bis 17:00 Uhr</b> Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens	Seite 39
<b>Mittwoch, 16. Oktober 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 17. Oktober 2024, 15:30 bis 17:00 Uhr</b> Über-Leben in einer Pflegebeziehung – „...ich lebe doch auch noch!“	Seite 39
<b>Freitag, 18. Oktober 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr</b> Was sind eigentlich Religionen?	Seite 40
<b>Sonntag, 20. Oktober 2024, 11:00 bis 16:00 Uhr</b> Die Jahreszeiten durchwandern im unteren Illertal	Seite 40
<b>Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Was kann ich tun – in den letzten Tagen und Stunden für einen sterbenden Menschen?	Seite 41
<b>Mittwoch, 23. Oktober 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Das Lebensende zuhause	Seite 41
<b>Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr</b> Ein Brief für Mama – ein Abend über Kindertrauer	Seite 42
<b>Freitag, 25. Oktober 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Menschen mit Demenz – besonders in ihrer letzten Lebensphase	Seite 42
<b>Samstag, 26. Oktober 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr</b> Stille-Vormittag: „Die Stille hält inne – öffnet den Raum...“	Seite 43



## November 2024

<b>Dienstag, 5. November 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr</b> Aromapflege im Hospiz	Seite 43
<b>Dienstag, 12. November 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Den eigenen Rhythmus finden	Seite 44
<b>Mittwoch, 13. November 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9
<b>Donnerstag, 14. November 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 44
<b>Dienstag, 26. November 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr</b> Das Hospiz Ulm stellt sich vor	Seite 44
<b>Donnerstag, 28. November 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr</b> Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung	Seite 45

## Dezember 2024

<b>Montag, 9. Dezember 2024, 18:00 bis 19:00 Uhr</b> Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei Hospiz Ulm	Seite 45
<b>Donnerstag, 12. Dezember 2024, 19:30 bis 20:45 Uhr</b> Entspannung und Meditation mit Klangschalen	Seite 45
<b>Mittwoch, 18. Dezember 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr</b> Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Seite 9

## Referent\*innen Programm 2024

---

Angelika Bais, Palliativkrankenschwester und stellvertretende Pflegedienstleiterin

---

Christine Brekenfeld, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin, Sterbe- und Trauerbegleiterin

---

Petra Büchler, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft

---

Dr. Wolfgang Doster, Dipl.-Informatiker

---

Helma Dzial-Dienstmann, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Familientherapeutin, Gestalttherapeutin

---

Ilona Fried, Fachkrankenschwester für Palliativpflege

---

Ursula Frühe, ehrenamtliche Mitarbeiterin, Tanztherapeutin

---

Nicola Glaubach, Dipl.-Sozialpädagogin, Palliative Care Fachkraft

---

Barbara Gebert, Krankenschwester, Palliative Care Pflegefachkraft, Praxisanleiterin

---

Bruno Häußler, Vorsitzender „Lichter der Hoffnung e.V.“

---

Hannelore Hardy, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Dorothea Kleinknecht, Demenzberaterin, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Corinne Klingler, Dipl.-Sozialwirtin, Palliative Care Fachkraft, Sozialdienst Stationäres Hospiz

---

Ulrike Kuhn-Menz, Krankenschwester, Aromapraktikerin

---

Gertraud Koellner, ehrenamtliche Mitarbeiterin, Leiterin Hospiz Chor

---

Joachim Lode, ehrenamtlicher Mitarbeiter

---

Claudia Maier, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Dr. Regine Mayer-Steinacker, 1. Vorsitzende Hospiz Ulm e.V.

---

Elisabeth McAvinue, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Richard Münt, Pastoralreferent, katholischer Klinikseelsorger

---

Imogen Saß, Dipl.-Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft, Psychoonkologin

---

Ulrike Sauer, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Axel Schaudé, Leitung Stationäres Hospiz Ulm, Palliative Care Fachkraft

---

Catharina Scheben, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Sozialpädagogin

---




---

Ruth Scheftschik, Logotherapeutin

---

Adelheid Schmidt, Trainerin und Coach (Gewaltfreie Kommunikation)

---

Claudia Stern, ehrenamtliche Mitarbeiterin, Fachbereichsleiterin Gesundheit und Yoga-lehrerin an der Volkshochschule Ulm

---

Dr. Helmut Volz, ehrenamtlicher Mitarbeiter

---

Marion Weidenfeld, Regisseurin, Schauspielerin, Coach für Kommunikation

---

Susanne Weikl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

---

Verena Westphal, Dipl.-Musikerin, Dipl.-Musiktherapeutin, ehrenamtliche Mitarbeiterin

---

Margaretha Zipplies, ehrenamtliche Mitarbeiterin, Atempädagogin

---

... und weitere ehrenamtlich Mitarbeitende von Hospiz Ulm e.V.

---



## Ausblick

Im vorliegenden Programm finden Sie eine facettenreiche Auswahl an Vorträgen, Seminaren und Veranstaltungen, die sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger richtet. Das Jahresprogramm für 2025 erscheint Ende 2024.

### Impressum

Verantwortlich für den Inhalt

Hospiz Ulm e. V., Marion Weidenfeld

Gestaltung

openminded, Ursi Zambrino Ulm/Hamburg

Fotos

Nicola Glaubach, Marion Weidenfeld, Andreas

Wemheuer

Oktober 2023, Änderungen vorbehalten

Aktuelle Termine und kurzfristige Änderungen finden Sie auf der Webseite.



[www.ulmer-hospiz-akademie.de](http://www.ulmer-hospiz-akademie.de)



## Hospiz Ulm e. V.

Seit 1991 ist das Hospiz Ulm Lebensort für Sterbende und ihre Angehörigen aus der Region Ulm/Neu-Ulm und Alb-Donau-Kreis. Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten und unterstützen schwerkranke Menschen, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer. Unsere Dienste haben stets den Menschen und seine Bedürfnisse im Blick und umfassen:

---

### Ambulanter Hospizdienst

Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen.

---

### Stationäres Hospiz

Ganzheitliche, achtsame und liebevolle Behandlung und Pflege.

---

### Nächtliche Begleitungen

Nächtliche Unterstützung zuhause und in stationären Einrichtungen.

---

### Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

Begleitung zuhause für Familien mit einem schwerstkranken Kind oder Familienmitglied. Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Familien.

---

### Trauerbegleitung

Trauer Café, Kontaktstelle für Abschiednehmende und Trauernde.




---

### Beratung

Palliativberatung, psychosoziale Beratung, Trauerberatung und Vorsorgeberatung.

---

Hospiz Ulm e. V. wurde 1992 in Ulm gegründet und ist als gemeinnütziger und mildtätiger Verein anerkannt (VR 1247). Der Verein ist politisch und konfessionell unabhängig. Die Leistungen sind kostenfrei. Alle Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.

Die Ulmer Hospiz Akademie lädt alle  von  ein,  
das Hospiz  und die Veranstaltungen zu besuchen.



## So finden Sie das Hospizhaus Ulm

### Mit dem Auto

Vom Bahnhof kommend fahren Sie entlang der Olgastraße und biegen nach etwa 400 m links ab in die Frauenstraße. Fahren Sie über die Karlstraße weiter auf der Frauenstraße. Links haltend kommen Sie in die Schwabstraße. Am Ende der Schwabstraße sehen Sie links den Carport von Hospiz Ulm. Rechts davon führt ein Stufenweg direkt zu unserem Haus in der Lichtensteinstraße 14/2.

### Mit dem öffentlichen Nahverkehr

Bus Linie 7, Haltestelle Schillerhöhe, über einen öffentlichen Fußweg rechter Hand kommen Sie direkt zum Haupteingang an der Lichtensteinstraße.

Hospiz Ulm e. V. ist auf ehrenamtlich Mitarbeitende sowie auf freiwillige Zuwendungen angewiesen. Zur dauerhaften Sicherstellung der Arbeit ist Ihre Mitgliedschaft willkommen.

**Spendenkonto IBAN: DE17 6305 0000 0000 2867 83**  
**Sparkasse Ulm SWIFT-BIC: SOLADES1ULM**