

Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet an:



# 'GEMEINSAM IM FLUSS SEIN'

Kanu-Tour auf der Ilmenau für trauernde Männer



**ZEIT**

**Sonntag,  
5. Juli '26  
ab 10:30h (ca.5 Std.)**

**ORT**

auf der **Ilmeau**

**BEGLEITUNG**

**Axel Köckritz  
& Johannes Antz**  
beide Trauerbegleiter

**KOSTEN**

**40.- € pro Paddler**

**ANMELDUNG**

**bis zum 29. Juni '26 über  
das ITA-Büro**  
per Mail oder Fon (s. unten)

**BITTE MITBRINGEN**

- 1 Satz **trockene** Kleidung für alle Fälle ;-)
- **Proviand** für unterwegs

Wenn ein Verlust das Leben verändert, fehlen oft Worte – und manchmal auch der Raum, um einfach zu sein. Dieses besondere Angebot richtet sich an Männer, die trauern und sich eine Auszeit in der Natur wünschen.

Am 5. Juli laden wir Dich und Euch zu einer gemeinsamen Paddeltour auf der Ilmenau ein. Für ein paar Stunden sind wir als Gruppe in den Kanus unterwegs, getragen vom ruhigen Fluss und der sommerlichen Landschaft. Es ist Zeit für Gedanken, für Gespräche – oder auch für Stille. Die Bewegung auf dem Wasser kann helfen, innerlich in Fluss zu kommen und der eigenen Trauer auf eine achtsame Weise zu begegnen.

In heilsamer Natur unterwegs sein, sich selbst und anderen Männern begegnen – und der Trauer Raum geben. Es geht nicht darum, stark zu sein. Es geht darum, da zu sein.

Vielleicht findest Du auf dem Fluss einen Gedanken, den Du lange nicht gehört hast. Vielleicht eine vertraute Stimme im Gespräch mit anderen Männern. Vielleicht einfach einen Moment, der Dich trägt.

Wenn Du dabei sein möchtest und Dich bis zum 29. Juni anmeldest, können wir rechtzeitig genügend Boote anmieten und Ihr könnt Eure Anfahrt planen.

**Treffpunkt: Kanustation Melbeck Rahmann, Uelzener Straße 77,  
21406 Melbeck, von dort fahren wir mit PKW zur Einsatzstelle.**

**Wir freuen uns auf Dich –  
Axel & Johannes**

**Mehr Infos:** Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. · 040 - 36 11 16 83 · info@ita-ev.de · www.ita-ev.de