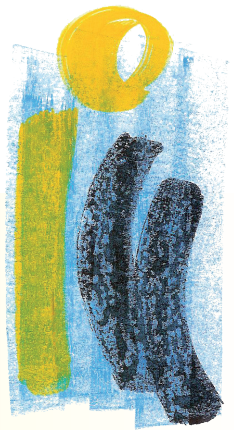


Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet an:



'GEMEINSAM IM FLUSS SEIN'

Kanu-Tour auf der Ilmenau für trauernde Männer



ZEIT

**Sonntag,
12. Oktober '25
ab 10:30 h (ca. 5 Std.)**

ORT

auf der **Ilmeau**

BEGLEITUNG

**Axel Köckritz
& Johannes Antz**
beide Trauerbegleiter

KOSTEN

40.- € pro Paddler

ANMELDUNG

**bis zum 3. Oktober '25
über das ITA-Büro**
per Mail oder Fon (s. unten)

BITTE MITBRINGEN

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

...nach einem Sommer, der manchmal vielleicht stiller war als vor dem Verlust, laden wir Dich und Euch ein, mit uns aufs Wasser zu gehen. Im Oktober, wenn die Blätter fallen und die Tage leiser werden, paddeln wir gemeinsam auf der Ilmenau in der Lüneburger Heide – in Ruhe, ohne Müssen, ohne große Worte.

Diese Tour ist für Männer, die Trauer in sich tragen. Für Männer, die einen Moment des Atmens, des Schweigens, des Gehörtwerdens suchen – oder einfach nur unterwegs sein möchten.

Wir sitzen in Booten, treiben flussabwärts. Jeder Paddelschlag ein Schritt weiter. Kein Ziel, nur Bewegung. Mal sprechen wir, mal schweigen wir. Mal hören wir das Plätschern des Wassers, das Rascheln der Blätter, den Ruf eines Vogels. Alles darf sein.

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.

Treffpunkt: Medingen bei Bad Bevensen – direkt hinter der Ilmenau-Brücke (Mühlenstraße) – dort liegen die Kanus bereit. Pkw-Fahrtzeit ab HH ca. 1 Std. Am besten organisiert Ihr Fahrgemeinschaften.

Ausstieg beim Kanuverleih in Melbek.

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