

## Workshop: Mein Begräbnis

Vorausschauend planen für einen würdevollen Abschied.

Fr, 24.10.2025, 14–17.30 Uhr, Haus der Frauen – Erholungs- & Bildungszentrum, St. Johann bei Herberstein 7,

8222 St. Johann bei Herberstein

Referent: Diakon Bernhard Pletz

Was bleibt von mir? Und wie möchte ich einmal Abschied nehmen?

Dieser Workshop lädt dazu ein, sich behutsam mit dem Thema eigene Bestattung auseinanderzusetzen, ausgehend von den zentralen Fragen, die bei der Organisation eines Begräbnisses entstehen.

Info & Anmeldung: Haus der Frauen, [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), 03113/2207, kontakt@hausderfrauen.at.

## TrauerRaum zu Allerheiligen in Graz

Trauer braucht Raum, Zeit und Ausdruck.

Fr, 24.10.–So, 2.11.2025, Stadtpfarrkirche

Stationen und Rituale, um der eigenen Trauer Raum, Zeit und Ausdruck zu geben. Im TrauerRaum können Sie an unterschiedlichen Stationen die eigene Trauer wahrnehmen und Ausdruck verleihen. So kann aus Trauer neue Kraft und Lebensfreude wachsen.

## Workshop: Mein eigenes Begräbnis planen

Eine ungewöhnliche „Reisevorbereitung“ für ein würdevolles und persönliches Abschiednehmen.

Sa, 8.11.2025, 9–16 Uhr, URANIA, Hauptplatz 16–17/II

Referent: Diakon Bernhard Pletz

Gemeinsam werden über die großen Rahmenbedingungen eines Begräbnisses bis hin zu den kleinen Details nachgedacht und diskutiert. Das Erzählen der eigenen Biografie, die Auswahl von Texten und Musik und zahlreicher kreativer Gestaltungselemente werden zu einem „Geschenk“ für die Hinterbliebenen und sind letztlich ein Bedenken der letzten großen Fragen des Lebens.

Info & Anmeldung: [www.urania.at](http://www.urania.at), 0316/82 56 88-0, [urania@urania.at](mailto:urania@urania.at).

## Workshop: Die Freude am Herrn ist unsere Stärke (Neh 8,10)

Über die Leichtigkeit in der Trauer.

Di, 11.11.2025, 17–20 Uhr, Priesterseminar, Bürgergasse 2

Referenten: Bernhard Pletz – Diakon, Trauerbegleiter

und Josef Promitzer – Theologe, Lach- und Humortrainer

Verluste und Trauer bringen Schwere ins Leben. Freude und Dankbarkeit können Ressourcen sein und Leichtigkeit schenken, auch im Trauerprozess. Gemeinsam suchen die Teilnehmenden mit den Referenten nach der Freude im Leben, nach dem, was tröstet, aufbaut und neue Kraft gibt. Dabei lässt sich entdecken, dass beide Pole, Bedrückendes und Erhebendes, zum Leben gehören.

Info & Anmeldung: Katholisches Bildungswerk, 0316/8041-345, [kbw@graz-seckau.at](mailto:kbw@graz-seckau.at), <https://bildung.graz-seckau.at>.

Alle aktuellen Veranstaltungen und Termine:

[www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer](http://www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer)

## TERMINE & ORTE

## Meine Trauer leben

Mi, 3.9.25 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof
Mo, 8.9.25 16 Uhr	Trauerspaziergang FriedWald	Friedwald in Kumberg
Mo, 29.9.25 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 8.10.25 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof
Di, 21.10.25 16 Uhr	Führung Feuerhalle	Feuerhalle Graz
Fr, 24.10.25 14 Uhr	Workshop: Mein Begräbnis vorausschauend planen	Haus der Frauen
Fr, 24.10.25 8 Uhr	TrauerRaum (bis 2.11.25)	Stadtpfarrkirche
Mo, 3.11.25 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Sa, 8.11.25 9 Uhr	Workshop: Mein Begräbnis planen	Urania
Di, 11.11.25 17 Uhr	Workshop: Freude und Trauer	Priesterseminar
Mi, 12.11.25 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof
Mi, 10.12.25 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof
Mi, 7.1.26 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof
Mi, 4.2.26 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarrhof

Sie werden begleitet von:



**Bernhard Pletz**

Seelsorger, Diakon, Trauerbegleiter

Tel. 0676/8742-2782

[bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at)



**Maria Rissner**

Sozial- und Lebensberaterin

Tel. 0676/8749-5051

[maria.rissner@gmx.at](mailto:maria.rissner@gmx.at)

Für ein persönliches Gespräch und Informationen über weitere Angebote für Trauernde stehen wir gerne zur Verfügung.

## Hilfe bei Verlust und Tod



# Meine Trauer leben

Offene Trauergruppe  
Trauerspaziergänge  
Workshops  
TrauerRaum

Herbst/Winter 2025/2026

## Offene Trauergruppe

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht viel Ausdruck, Raum und auch Zeit. Die Trauer darf auf die je eigene Art gelebt werden. Dadurch wird die Heilung von Wunden ermöglicht und es kann eine neue Lebensfreude wachsen.

Im geschützten Raum einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Wege für den Umgang mit der Trauer kennen zu lernen.

Wir sind eine offene Trauergruppe, in der jederzeit ein- bzw. ausgestiegen werden kann. Es ist keine Anmeldung erforderlich, und die Teilnahme ist kostenlos. Therapeutische Angebote werden nicht ersetzt.

**Ort:** Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Eingang im Hof  
Grazlinien, Haltestelle Jakominiplatz oder Hauptplatz

**Termine:** Mi, 3.9., 8.10., 12.11., 10.12.2025  
und 7.1., 4.2.2026, Zeit: 18–19.30 Uhr

## Führung durch die Grazer Feuerhalle und Urnenfriedhof

**Di, 21.10.2025, 16–18 Uhr**

**Feuerhalle, Alte Poststraße 343–345, 8020 Graz**  
Erreichbar: Buslinie 39, Haltestelle Urnenfriedhof

Die Bestattung Graz GmbH ist gleichzeitig auch Eigentümerin und Betreiberin der Grazer Feuerhalle. MitarbeiterInnen erklären die Abläufe (von Beginn der Anmeldung bis zur tatsächlichen Einäscherung), führen durch die Räumlichkeiten und stehen zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung

**Anmeldung & Information:** Bernhard Pletz,  
[bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at), 0676/8742-2782.

## Die Trauergruppe und die Trauerspaziergänge – Orte des Austauschs, der Zuwendung und der Hoffnung

Wenn Sie um einen lieben Menschen trauern, sind Sie herzlich zu unserer Trauergruppe und den Trauerspaziergängen eingeladen.



- Über den Verlust eines geliebten Menschen mit anderen sprechen.
- Mit Trauernden die Gefühle teilen.
- Durch die Nähe und das Verständnis in der Gruppe neue Kraft schöpfen.
- Die eigenen Kraftquellen entdecken und aufzusuchen.
- Aus der biblischen Botschaft neue Hoffnung gewinnen und die Nähe Gottes erfahren.
- In Trauerritualen des christlichen Glaubens zu einer neuen Beziehung über den Tod hinausgelangen.
- Eine neue Nähe zum Verstorbenen entdecken.

## Spaziergänge für trauernde Menschen

Wir laden Trauernde zu einem gemeinsamen Spaziergang ein – ein offenes Angebot, die Natur in „geschützter Atmosphäre“ zu erleben und über die eigene Trauer und den verstorbenen Menschen zu reden.

Spazierengehen bedeutet: zu ruhiger Bewegung finden, die Lebenskraft der Natur wahrnehmen, der Seele eine Atempause geben, miteinander ins Gespräch kommen, jemanden an der Seite haben, der einem zuhört. Trauer-Spaziergänge sind für Menschen, die einen geliebten Angehörigen oder Freund durch Tod verloren haben, ihre Trauer mit anderen teilen möchten und in moderatem Tempo unterwegs sein wollen.

Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 ½ Stunden. Abschließen werden wir den gemeinsamen Weg im gemütlichen Rahmen. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten Trauerbegleiter:innen begleitet. Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

### Orte & Termine:

Eggenberger Schlosspark:  
Mo, 29.9. und 3.11.2025

FriedWald in Kumberg:  
Mo, 8.9.2025

Zeit: jeweils 16–17.30 Uhr