trauer und trost

Angebote für trauernde Menschen 01–12/27

kontaktstelle TRAUER

Wenn Trauer Platz hat 4

Salzburg-Stadt
Begegnungscafé für Trauernde 7
Geleitete Trauergruppe 8
Offene Trauergruppe 9
Yoga – Atem holen, Kraft finden,
neue Schritte wagen 10
Farbige Kleckse in graue Tage 11
Spaziergänge mit Trauernden 12
Seelenküche & Trostpflaster –
Kochen und Schreiben in der Trauer 13
Das Leben wieder schmecken 14

Flachgau
Offene Trauergruppen in Neumarkt und Hof 16
Spaziergänge mit Trauernden in Neumarkt 17
Pilgerwanderung mit Trauernden 18
Begegnungscafé für Trauernde 19
Spaziergänge mit Trauernden nach Maria Plain 20
Geleitete Trauergruppe 21

Tennengau
Trauer-Café in Kuchl 22
Spaziergänge mit Trauernden im Bluntautal 23

Pongau
Offene Trauergruppe 24
Spaziergänge mit Trauernden in Bischofshofen 25

Pinzgau
Spaziergänge mit Trauernden am Zeller See 26
kochen. reden. gemeinsam. 27

Wenn Trauer einen Platz hat

Trauernde Menschen brauchen Zeit, Raum und Verständnis, wenn sie vom Tod eines nahen Menschen betroffen sind. Während für andere das Leben weitergeht, ist für Betroffene nichts mehr so, wie es war. Hier kann Begleitung hilfreich sein.

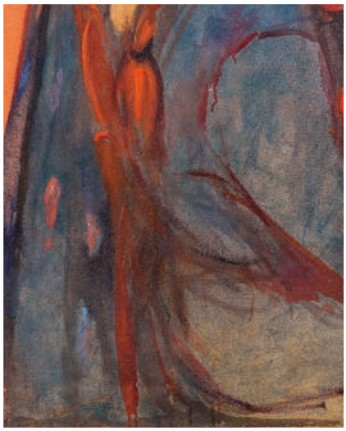
Als **Kontaktstelle Trauer** unterstützen wir bei akuten und länger zurückliegenden Verlusten mit Beratung, Information und Begleitung. Begleitung bedeutet für uns, einen geschützten Raum anzubieten, in dem Platz für Gefühle, Gedanken und Fragen auf dem individuellen Trauerweg ist.

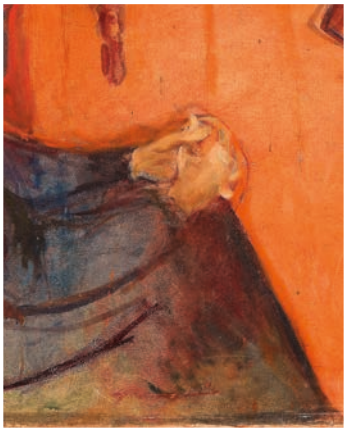
Neben Beratungsgesprächen für Einzelpersonen, Paare und Familien bieten wir folgenden Möglichkeiten der Begleitung an:

- **Einzelbegleitung** in allen Hospiz-Initiativen
- **Offene Gesprächsgruppen**
- **Geleitete Trauergruppen**
- **Zielgruppenorientierte Trauergruppen** auf Anfrage (Eltern, junge Erwachsene …)
- **Kreative Gruppenangebote**

Die Angebote können weitgehend kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.





© Edvard Munch „Der Tod im Krankenzimmer" | Norwegische Nationalgalerie

0662/82 23 10-19 oder 0676/83 749-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at
Buchholzhofstraße 3a, 5020 Salzburg

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage: **www.hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer**

Trauerbegleitung in Stadt und Land Salzburg

Zeit, Raum und Mitgefühl kann Menschen in Zeiten von Verlust und Trauer unterstützen. In der kostenlosen und individuellen Einzeltrauerbegleitung finden trauernde Menschen in ehrenamtlichen Trauerbegleiter:innen ein einfühlsames Gegenüber und den geschützten Raum, um sich mit ihren Gefühlen, Fragen und Gedanken auseinanderzusetzen.

Kontaktstelle Trauer
Silvia Eder, Barbara Fuchs
0676/837 49-602

Hospiz-Initiative Flachgau
Team Neumarkt
Elfriede Reischl
0676/837 49-301

Hospiz-Initiative Flachgau
Team Oberndorf
Maria Kohlbacher
0676/837 49-302

Hospiz-Initiative
Tennengau
Martina Gratz-Michelag
0676/837 49-303

Hospiz-Initiative Pongau
Team Bischofshofen
Anja Toferer
0676/837 49-304

Hospiz-Initiative Pongau
Team Radstadt
Katharina Oppeneiger
0676/837 49-305

Hospiz-Initiative Pinzgau
Team Zell am See
Angelika Eller
0676/837 49-306

Hospiz-Initiative Pinzgau
Team Saalfelden
Martina Wallner
0676/837 49-307

Hospiz-Initiative Pinzgau
Team Oberpinzgau
Wolfgang Czerny
0676/837 49-308

Hospiz-Initiative Lungau
Liesi Huber
0676/848210-472

Begegnungscafé für Trauernde

Das Begegnungscafé für Trauernde bietet die Möglichkeit der Begegnung und des Austausches mit ähnlich Betroffenen. In einladender und geschützter Atmosphäre wird Raum zum Sprechen, Zuhören und einfach Dasein – unabhängig von Konfession, Nationalität und Trauerzeit – möglich.

Termine:
16.1. • 20.2. • 20.3. • 17.4. • 15.5. • 19.6. •
17.7. • 21.8. • 18.9. • 23.10. • 20.11. • 18.12.2027
Samstag von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort:
Bildungszentrum St. Virgil
Ernst-Grein-Straße 14, 5020 Salzburg

Leitung:
Trauerbegleiterinnen der Kontaktstelle Trauer

Unkostenbeitrag:
10 Euro (an der Rezeption zahlbar)

Keine Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
0676/837 49-602 • kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Geleitete Trauergruppe

In der Gruppe mit festem Personenkreis (max. acht Personen) und in vertrauter Atmosphäre, geleitet von zwei erfahrenen Trauerbegleiter:innen, werden im Zwei-Wochen-Rhythmus verschiedene Themen der Trauer- und Alltagsbewältigung aufgegriffen.

Termine Gruppe Frühjahr 2027:
11.3. • 25.3. • 8.4. • 22.4. • 5.5.2027 (Mittwoch)
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachtreffen: 10.6.2027
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Termine Gruppe Herbst 2027:
auf Anfrage

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain/Anna-Radauer-Saal
Buchholzhofstraße 3a/Eingang Landesleitung
5020 Salzburg

Kosten:
50 Euro

Leitung:
Trauerbegleiter:innen der Kontaktstelle Trauer

Anmeldung sowie Termin für Erstgespräch unter:
0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

Offene Trauergruppe

In dieser offenen Gruppe haben Sie Raum, über Ihren Verlust zu sprechen – unabhängig davon, wie lange er zurückliegt. Im Austausch mit anderen Betroffenen können Sie erzählen, wie es Ihnen geht, und erleben, dass Sie mit Ihrer Trauer nicht allein sind. In der Begegnung und Resonanz mit anderen können neue Impulse für Ihren eigenen Trauerweg entstehen.

Termine:
11.1. • 1.2. • 1.3. • 5.4. • 10.5. • 7.6. •
5.7. • 2.8. • 6.9. • 4.10. • 8.11. • 6.12.2027
Montag von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort:
Bildungszentrum St. Virgil
Ernst-Grein-Straße 14, 5020 Salzburg

Leitung:
Trauerbegleiter:innen der Kontaktstelle Trauer

Keine Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
0676/837 49-602 • kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Yoga – Atem holen, Kraft finden, neue Schritte wagen

In Zeiten der Trauer kann Yoga liebevoll begleiten. Sanfte Körperübungen, bewusster Atem und Stille können Sie dabei unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen, Halt und Kraft für den eigenen Weg zu finden.

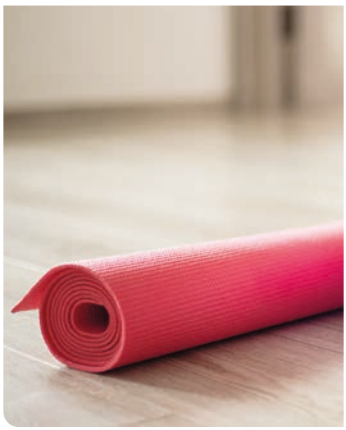
Keine Vorkenntnisse notwendig. Yoga Matten sind vorhanden bzw. eigene mitbringen; bequeme Kleidung, Socken.

Termine:
29.1. • 12.3. • 16.7. • 24.9. • 22.10.2027
Freitag von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain/Anna-Radauer-Saal
Buchholzhofstraße 3a/Eingang Landesleitung, 5020 Salzburg

Leitung:
Andrea Bartmann, Trauerbegleiterin & Yoga-Lehrerin

Anmeldung erforderlich unter:
0662/82 23 10 oder 0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at



© AdobeStock

Farbige Kleckse in graue Tage

„Im Tun bei dir – mit Kleister, Farbe und Papier“

In jedem von uns stecken kreative Kräfte, die im Trauerprozess unterstützend sein können und Raum für Begegnung mit sich selbst und anderen bieten. Im kreativen Gestalten findet sich auch Zeit für Gespräche und Austausch.

Termine:
11.6. • 12.11.2027
Freitag von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain/Anna-Radauer-Saal
Buchholzhofstraße 3a/Eingang Landesleitung, 5020 Salzburg

Leitung:
Helga Korosec, Trauerbegleiterin

Unkostenbeitrag:
20 Euro

Anmeldung erforderlich unter:
0662/82 23 10 oder 0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Spaziergänge mit Trauernden

Eine kleine Wanderung, ein längerer Spaziergang ermöglicht mit anderen Betroffenen, die Kraft der Natur zu spüren, sich auszutauschen und aufzutanken.

Termine:
15.1. • 2.4. • 2.7. • 15.10.2027
Freitag von 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain
Buchholzhofstraße 3, 5020 Salzburg

Leitung:
Helga Korosec, Traubegleiterin

Anmeldung erforderlich unter:
0662/82 23 10 oder 0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

Seelenküche & Trostpflaster – Kochen und Schreiben in der Trauer

„Schreiben ordnet das Chaos im Herzen – gemeinsames Essen wärmt die Seele“

Unbekannt

In Zeiten tiefer Trauer fehlen oft die Worte und die Frage *„Was koche ich mir heute?“* kann zu einer unüberwindbaren Hürde werden. Unsere Seelenküche ist ein geschützter Raum, in dem wir achtsam einfache und wohltuende Speisen zubereiten.

Während der Köchelpausen können Worte ihren Ausdruck finden mit kurzen, sorgfältig vorbereiteten Schreibimpulsen. Tanken Sie neue Kraft mit einem Seelengericht und bringen Sie ohne Druck auf Papier, was ihr Herz bewegt.

Keine Vorkenntnisse und Materialien nötig.

Termine:
6.4. • 5.10.2027
Dienstag von 17:00 bis 20:30 Uhr

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain
Buchholzhofstraße 3, 5020 Salzburg

Leitung:
Gaby Hinterhöller und Ingrid Raderbauer, Trauerbegleiterinnen

Unkostenbeitrag:
10 Euro

Anmeldung erforderlich unter:
0662/82 23 10 oder 0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

Das Leben wieder schmecken

Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch entsteht Raum für Begegnung und gegenseitige Unterstützung. Wir bereiten einfache Gerichte zu und teilen dabei nicht nur das Essen, sondern auch Gespräche über Trauer, Erfahrungen und Gefühle – ganz zwanglos und im eigenen Tempo.

Termine:
2.2. • 8.6. • 23.11.2027
Dienstag von 18:00 bis 20:30 Uhr

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Kleingmain/Küche
Buchholzhofstraße 3, 5020 Salzburg

Leitung:
Gaby Hinterhöller, Trauerbegleiterin

Unkostenbeitrag:
10 Euro

Anmeldung erforderlich unter:
0662/82 23 10 oder 0676/837 49-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at

„Bedenkt:
Den eigenen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod
der anderen
muss man leben.“

Mascha Kaléko

Offene Trauergruppen in Neumarkt und Hof

Im Kreis mit anderen Trauernden können Sie erzählen, wie es Ihnen geht. Dabei können alle Gedanken, Gefühle, Fragen und Sorgen geäußert werden. Sie sind willkommen unabhängig von Konfession, Nationalität oder davon, wie lange Ihr Verlust zurückliegt.

Neumarkt

Termine:
27.1. • 17.2. • 17.3. • 21.4. • 19.5. • 16.6. • 29.9. • 20.10. • 17.11. • 22.12.2027
Mittwoch von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort:
Ärztezentrum Neumarkt
Salzburger Straße 5, 5202 Neumarkt am Wallersee

Hof/Salzburg

Termine:
20.1. • 10.2. • 10.3. • 14.4. • 12.5. • 9.6. • 22.9. • 13.10. • 10.11. • 15.12.2027
Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort:
Gemeindeamt Hof
Postplattenstraße 1, 5322 Hof bei Salzburg

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Neumarkt

Keine Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Elfriede Reischl
0676/837 49-301 • flachgau@hospiz-sbg.at

Spaziergänge mit Trauernden in Neumarkt am Wallersee

Eine kleine Wanderung, ein längerer Spaziergang bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen die Kraft der Natur zu erleben, ins Gespräch zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Sie sind willkommen, unabhängig wie lange der Verlust zurückliegt!

Termin:
Mittwoch, 27.10.2027, von 14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt:
Strandbad Wallersee/Parkplatz
Uferstraße 3, 5202 Neumarkt am Wallersee

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Neumarkt

Anmeldung bis 25.10. erforderlich unter:
Elfriede Reischl
0676/837 49-301 • flachgau@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Pilgerwanderung mit Trauernden

Das gemeinsame Unterwegssein ermöglicht, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die Kraft der Natur zu spüren und aufzutanken.

Sie sind willkommen, unabhängig wie lange der Verlust zurückliegt!

Termin:
Dienstag, 6.4.2027, 8:00 Uhr
ganztägig inklusive Impulse und Rast

Treffpunkt:
Europakloster Gut Aich, Aich 3, 5340 St. Gilgen
Gut Aich > Fürberg zum Falkenstein > Ried/St. Wolfgang

Leitung:
Marie-Luise Gastager, Trauer- und Pilgerbegleiterin

Unkostenbeitrag:
15 Euro

Anmeldung bis 30.3. erforderlich unter:
Marie-Luise Gastager • 0676/9066906

© AdobeStock

Begegnungscafé für Trauernde

Erfahrungen und Gefühle mit Menschen teilen, die Ähnliches erlebt haben. Der Trauer Raum geben im Erzählen und Zuhören, mit Kuchen und Kaffee, …

Termine:
16.1. • 20.2. • 13.3. • 23.10. • 20.11. • 11.12.2027
Samstag von 9:30 bis 11:30 Uhr

Ort:
Gästeraum des SWH Oberndorf
Paracelsusstraße 18, 5110 Oberndorf

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Oberndorf

Anmeldung erforderlich unter:
Maria Kohlbacher
0676/837 49-302 • oberndorf@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Spaziergänge mit Trauernden nach Maria Plain

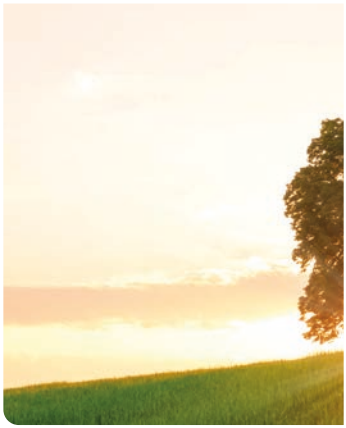
Das miteinander Unterwegssein ermöglicht, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die Kraft der Natur zu spüren, aufzutanken und neue Impulse für den eigenen Trauerweg mitzunehmen.

Termine:
8.4.• 23.9.2027
Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:
Pfarre Bergheim/Parkplatz
Pfarrweg 3, 5101 Bergheim bei Salzburg

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Oberndorf

Anmeldung erforderlich unter:
Maria Kohlbacher
0676/837 49-302 • oberndorf@hospiz-sbg.at



© AdobeStock

Geleitete Trauergruppe

In einer geleiteten Gruppe mit festem Personenkreis, werden verschiedene Themen der Trauer und Alltagsbewältigung beleuchtet. Die Treffen bieten Gelegenheit, eigene Trauererfahrungen zu teilen, sich auszutauschen sowie Lichtblicke, Stärkendes und neue Perspektiven auf dem Trauerweg zu finden.

Termine:
auf Anfrage

Ort:
Gästeraum des SWH Oberndorf
Paracelsusstraße 18, 5110 Oberndorf

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Oberndorf

Unkostenbeitrag:
50 Euro

Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Maria Kohlbacher
0676/837 49-302 • oberndorf@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Trauer-Café in Kuchl

In gemütlicher Atmosphäre treffen wir uns im Büro der Hospiz-Initiative Tennengau am Markt in Kuchl. Hier können Sie sich in einem geschützten Raum bei Kaffee und Kuchen mit anderen Betroffenen austauschen und erfahren, dass Sie mit ihrem Schmerz nicht alleine sind.

Termine:
15.1. • 12.2. • 19.3. • 15.5. (Samstag) • 16.7. • 15.10. • 13.11. (Samstag) • 17.12.2027
Freitag von 15:00 bis 17:00 Uhr
Samstag von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort:
Hospiz-Initiative Tennengau
Markt 11, 5431 Kuchl

Leitung:
Trauerbegleiter:innen der Hospiz-Initiative Tennengau

Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Martina Gratz-Michelag
0676/837 49-303 • tennengau@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Spaziergänge mit Trauernden im Bluntautal

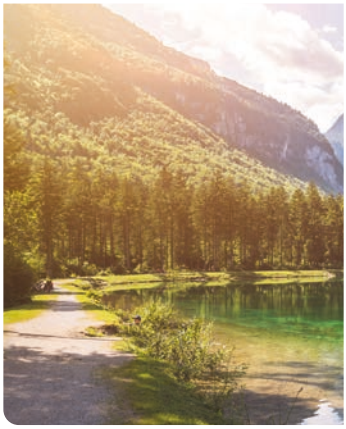
Manchmal redet es sich beim Gehen leichter. Begleitet von der wohltuenden Natur des Bluntautals möchten wir uns bewegen und in der Gemeinschaft stärken. Das Gehen kann sprichwörtlich wieder etwas in Bewegung bringen und wirkt stärkend auf Körper, Geist und Seele.

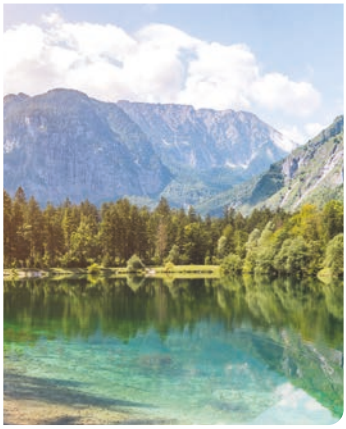
Termine:
19.4. • 14.6. • 13.9.2027
Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz Bluntautal (gegenüber Gasthof Göllhof)
Bluntaustraße, 5440 Golling an der Salzach

Leitung:
Trauerbegleiter:innen der Hospiz-Initiative Tennengau

Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Martina Gratz-Michelag
0676/837 49-303 • tennengau@hospiz-sbg.at





© AdobeStock

Offene Trauergruppe

Hier können Sie im Kreise Betroffener erzählen, wie es Ihnen geht, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Gemeinsam richten wir unseren Blick darauf, was uns als Trauernden helfen kann, unsere Trauer ernst zu nehmen und auszudrücken, um so den Weg zurück ins Leben zu finden.

Termine:
7.1. • 4.2. • 4.3. • 1.4. • 5.5. (Mittwoch) • 3.6. • 1.7. • 5.8. • 2.9. • 7.10. • 4.11. • 2.12.2027
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort:
Jänner und Februar 2027:
Pfarrsaal St. Veit, Markt 1, 5621 St. Veit im Pongau

Voraussichtlich ab März 2027:
Lebensraum Tageshospiz Pongau, Wagrainerstr. 6, 5600 St. Johann

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Bischofshofen

Keine Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Anja Toferer
0676/837 49-304 • bischofshofen@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Spaziergänge mit Trauernden in Bischofshofen

Manchmal redet es sich beim Gehen leichter. Begleitet von der wohltuenden Natur möchten wir uns bewegen und in der Gemeinschaft stärken. Das Gehen kann sprichwörtlich wieder etwas in Bewegung bringen und wirkt stärkend auf Körper, Geist und Seele.

Termine:
im Frühjahr und Herbst 2027
Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekanntgegeben

Ort:
5500 Bischofshofen

Leitung:
Trauerbegleiter:innen des Hospiz-Teams Bischofshofen

Detaillierte Informationen und Anmeldung:
Anja Toferer
0676/837 49-304 • bischofshofen@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Spaziergänge mit Trauernden am Zeller See

Die begleiteten Spaziergänge in Zell am See bieten Raum für Trauer, Erinnerungen und stille Begegnungen. Sich gemeinsam auf den Weg zu machen, sich in der Natur zu bewegen und mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen, kann Trost, neuen Mut und Kraft schenken.

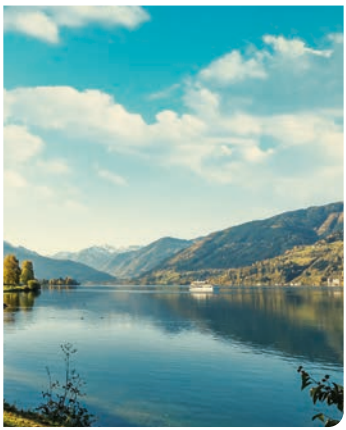
Termine:
14.4. • 28.4. • 12.5. • 26.5. • 15.9. • 29.9. • 13.10. • 27.10.2027
Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt:
Hospiz-Initiative Pinzgau/Büro Team Zell am See
Steinergasse 3–5, 5700 Zell am See

Leitung:
Angelika Eller und Martina Wallner, Trauerbegleiterinnen

Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Angelika Eller (Team Zell am See)
0676/83749306 • zellamsee@hospiz-sbg.at

Martina Wallner (Team Saalfelden)
0676/83749307 • saalfelden@hospiz-sbg.at



© AdobeStock

kochen. reden. gemeinsam.

Trauer benötigt manchmal auch neue Wege. Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch entsteht Raum für Begegnung und gegenseitige Unterstützung. Wir bereiten einfache Gerichte zu und teilen dabei nicht nur das Essen, sondern auch Gespräche über Trauer, Erfahrungen und Gefühle – ganz zwanglos und im eigenen Tempo.
Es sind keine Kochkenntnisse erforderlich!

Termine:
19.3. • 23.4. • 15.10. • 19.11.2027
Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort:
Lebensraum Tageshospiz Pinzgau • Sonnrain 34, 5771 Leogang

Leitung:
Martina Wallner und Renate Scheiber, Trauerbegleiterinnen

Unkostenbeitrag:
10 Euro

Anmeldung erforderlich! Weiterführende Infos:
Martina Wallner (Team Saalfelden)
0676/83749307 • saalfelden@hospiz-sbg.at

© AdobeStock

Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg

Information und Anmeldung zur persönlichen Beratung sowie zu den Angeboten:

kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at
0662/82 23 10-19 oder 0676/837 49-602

Buchholzhofstraße 3a, 5020 Salzburg

kontaktstelle TRAUER

EIN ANGEBOT DER

HOSPIZ
HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Buchholzhofstraße 3 und 3a · 5020 Salzburg
0662/82 23 10
info@hospiz-sbg.at · www.hospiz-sbg.at

11-2026