



Wandern • Deutschland • Westerwald

Trauerwanderreise im Westerwald

Achtsam und aktiv der Trauer begegnen

Tage

7

Gruppengröße

6 bis 8

Reiseleiterin

Heidi Hahnmann

Anforderung



"Wohin mit meiner Trauer?" ist eine Frage, die viele Menschen, die einen Verlust erlitten haben, beschäftigt. Diese **7-tägige Trauerwanderreise für Frauen** schafft Raum und Zeit dafür. Mit der erfahrenen Trauerbegleiterin Heidi Hahnmann begegnen wir dem natürlichen Auf und Ab dieser besonderen Lebensphase – mit Stabilisierungsübungen, behutsamen Gesprächen, neuen Impulsen und kleineren Wanderungen durch die stillen Täler des Naturparks Rhein-Westerwald.

Highlights im Programm

- Mit einer Trauerbegleiterin unterwegs sein
- Gespräche in kleiner Gruppe von maximal 8 Frauen
- Wanderungen in der schönen Naturlandschaft
- Führung Archäologisches Museum auf Schloss Monrepos

Überblick zur Reise

Die Trauer nach dem Verlust eines Menschen ist immer individuell und unterschiedlich. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, sich anderen in der Trauer zuzumuten. Sie wollen nicht zur Last fallen, aber auch nicht gut drauf sein müssen. Verreisen zu können, **ohne die Trauer verstecken** zu müssen oder sich auch zum ersten Mal zu trauen, allein zu verreisen? Das kann gelingen.

In Begleitung der erfahrenen Trauerbegleiterin Heidi Hahnmann ermöglicht diese Reise, eine gemeinsame Auszeit zu nehmen und Perspektiven auf ein **Leben mit der Trauer** zu entwickeln. Trauer stellt sich auf ein mehr oder weniger intensives Auf und Ab dar. Seelischer und körperlicher Schmerz erinnern an die Wirklichkeit des Verlustes, mit dem wir uns auseinandersetzen. Dies ist anstrengend und kräftezehrend. Wir brauchen Stabilisierung, Erholung, „Ablenkung“, um dann wieder in die Auseinandersetzung gehen zu können.

Ein Wechselspiel von Auf und Ab, das wir bewusst in dieser Woche im Westerwald leben wollen. Wir werden uns auf verschiedene Weisen stärken, uns und den Boden unter den Füßen spüren, und die Trauer in den Tagesablauf integrieren. Immer wieder werden **Stabilisierungsübungen** sowie weitere vielfältige Impulse gegeben für den Trauer-"Alltag" daheim. Dabei spielt auch Genuss eine große Rolle. Lassen wir uns überraschen.

Zum Programm gehören behutsam angeleitete Gespräche in der Gruppe (2x täglich, morgens und nachmittags bzw. abends), kleine **Wanderungen und Besichtigungen**. Dabei werden wir auch einige Fachfrauen besuchen, die uns mit ihren lokalen Produkten verwöhnen. Und weil auch das gemeinsame Tun herzerfrischend sein kann und auf jeden Fall neue Impulse setzt, werden wir an einem Tag bei einer ökologischen Weinlese dabei sein.

Unsere Verstorbenen sind bei allem nicht immer präsent, werden aber auch nicht bewusst ausgegrenzt. So können Lebensmomente wieder spürbar werden – und mit ihnen die Chance, **sich auf Neues einzulassen**.

Wichtig zu wissen

Anforderung: Waldbreitbach liegt im Naturpark Rhein-Westerwald mit seinen Luftkurorten, romantischen Seitentälern und einsamen Pfaden. Jeden Tag werden wir in dieser beschaulichen Gegend kleinere Wanderungen von 1-3 Stunden unternehmen. Da der Westerwald einige Täler hat, braucht es eine gute Grundkondition, um auf die schönen Höhen zu gelangen.

Reiseleiterin: Heidi arbeitet seit über 20 Jahren als Bildungsbeauftragte in der Hospizarbeit und als zertifizierte Trauerbegleiterin (BVT). Im Westerwald zuhause, verbindet sie ihre fundierte Erfahrung im Umgang mit Trauer mit echter Verbundenheit zur Region und ihren Menschen.

Unterkunft: Das traditionsreiche und stilvolle [***Hotel zur Post](#) wird unser Standortquartier in Waldbreitbach sein. Es ist bekannt für seine vorzügliche Küche und verfügt außerdem über eine kleine aber feine, einem Schiffsdeck nachempfundene Saunalandschaft nebst Dampfbad, die wir gegen einen Unkostenbeitrag nutzen können.

Zimmer: Aufgrund des besonderen Programms ist diese Reise im Einzelzimmer ausgeschrieben. Alle Zimmer sind modern eingerichtet und haben Dusche und WC, Fön, Kabel-TV und W-LAN.

Verpflegung: Im Preis inkludiert ist Halbpension mit reichhaltigem Frühstück und einem 3-Gang Menü zum Abendessen mit zwei Hauptgängen und einem vegetarischen Gericht zur Wahl. Zum Mittagessen kann sich jede beim Frühstück gegen Aufpreis ein Lunchpaket selbst zusammenstellen, belegte Brötchen kaufen. Zudem gibt es im Ort Einkaufsmöglichkeiten und hin und wieder eine Einkehr am Ende des Tagesprogramms, sodass frau sich auch selbst verpflegen kann.

Anreise: Bahnreisende fahren entweder bis Neuwied Hbf und weiter mit ÖPNV bis Waldbreitenbach oder bis Linz/Rhein. Von dort aus ist ein Shuttleservice gegen Aufpreis möglich.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Nicht mehr alleine sein mit der Trauer**
- **Die Sinne beleben bei Weinprobe und Kräuterkurs**
- **Unterkunft in freundlichem Traditionshotel mit Sauna**

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Waldbreitbach

Die Anreise erfolgt ab 14.30 Uhr im traditionsreichen und stilvollen Hotel zur Post. Um 16 Uhr empfängt uns die Reiseleiterin Heidi zu einem **gemeinsamen Kennenlernen**. Wir schlendern zusammen durch den Ort und genießen danach das Abendessen im

Hotelrestaurant.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

2. Tag: Die Wunder des Kloster-Kräutergartens

Nach der Morgenrunde in der Gruppe geht es am späten Vormittag in den Kräutergraten am Kloster der Franziskanerinnen. Dort erwartet uns Klaudia Honnef, eine Gärtnerin aus Leidenschaft, die viel von ihrem Wissen über die Heilkräfte von ihrer Großmutter "geerbt" hat. Wir werden zunächst die **zauberhafte Welt der Kräuter** sehen, schnuppern, probieren und fühlen, bevor wir uns zur Einkehr aufmachen.

Eine **kleine Wanderung** beschließt unseren Ausflug. Wir kehren zur Gruppenrunde zurück zum Hotel und sind schon gespannt, was das Küchenteam heute gezaubert hat.

Wanderung: 1,5 h

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

3. Tag: Kleine Wanderung durch das malerische Tal

Nach unserem morgendlichen Gruppentreffen machen wir eine kleine **Wanderung durch das malerische Wiedtal**. Der Weg führt überwiegend auf flachen, teils asphaltierten Pfaden, aber auch ein Abschnitt verläuft über Wiesen – meist parallel zum natürlichen Bachlauf. So können wir das wunderschöne Tal in vollen Zügen genießen.

Für diejenigen, die den gesamten Nachmittag bis zum nächsten Gruppentreffen **zur freien Verfügung** haben möchten, besteht die Möglichkeit, den Rückweg auf eigene Kosten mit dem Taxi oder Bus anstelle zu Fuß zurückzulegen. Alle anderen wandern gemeinsam wieder zurück.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

4. Tag: Ökologisches Weingut in Leutesdorf

Neue Impulse - auf in die Steilhänge des Mittelrhein mit hervorragenden Weinlagen und tollen Aussichten! Eine Taxifahrt bringt uns nach Leutesdorf zu dem ökologisch bewirtschafteten Weingut von Martin Sturm. Je nach Wetter- und Erntelage sind eine **kurze Kellerführung sowie eine Weinprobe** möglich. Außerdem werden wir die Steillagen vom Plateau anschauen und die Aussicht genießen. Wir können vor unserer Rückfahrt noch im Ort einkehren.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

5. Tag: Schloss Monrepos und die Frauen von Gönnersdorf

Nach der morgendlichen Gesprächsrunde fahren wir ein kurzes Stück entweder mit dem Taxi oder den öffentlichen Verkehrsmitteln. Im archäologischen Museum Monrepos werden wir eine interessante Führung zurück zu unseren Wurzeln haben. Vielleicht lassen wir uns von den "Frauen von Gönnersdorf" Mut machen für unser eigenes Leben. Im Anschluss können wir noch einkehren, bevor wir zurück zum nächsten Ort (Altwied) laufen, um von dort in unser Hotel zu fahren.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

6. Tag: Lebensweg Trauerwerk

Nach einer Rundwanderung am späten Vormittag auf dem Lebensweg Trauerwerk mit seinen 12 Stationen und unterschiedlichen Impulsen, können wir das klösterliche Ambiente auf dem Waldbreiter Klosterberg mit dem schönen Blick auf das Wiedtal genießen. Der Klosterladen und -garten laden zum Besuch ein.

Wanderung: 6,5 km

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ***Hotel zur Post

7. Tag: Abschluss und Abreise

Am Morgen kommen wir noch einmal zusammen. Es ist Zeit, um sich **in Ruhe zu verabschieden** und am späteren Vormittag abzureisen. Auschecken im Hotel ist bis 11 Uhr.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 8

07.09.2026 - 13.09.2026 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.400,00 €	

23.08.2027 - 29.08.2027 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.400,00 €	

Enthaltene Leistungen

- 6 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Du/WC
- Ortsübliche Kurtaxe
- Halbpension mit Frühstück und Abendessen

- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Kursprogramm: Trauerarbeit (täglich 2x1 Stunde)
- Wanderprogramm und Ausflüge wie ausgeschrieben
- Führung im Schloss Monrepos inkl. Eintritt
- Führung im Kräutergarten
- Alle Transfers während der Woche
- Zertifizierte Trauerbegleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Mittagessen
- Getränke
- Saunanutzung gegen eine Unkostenpauschale von 10 Euro pro Person, Saunatücher gegen Kautions, Bademantel für eine Leihgebühr von 5 Euro