



## Pressemitteilung

**Elisabeth Perković**  
Referentin  
Medien-/Öffentlichkeitsarbeit

Königstraße 7  
70173 Stuttgart

T 0711 70 50-316  
F 0711 70 50-301

elisabeth.perkovic@drs.de  
kath-kirche-stuttgart.de

Stuttgart, 21.05.2026

### **Meditativer Tanz für Trauernde im TrauerZentrum**

Einmal im Monat mittwochs von 18 bis 20 Uhr, nächster Termin am 17. Juni 2026

**Das Angebot „TANZ und WORT als LEBENSQUELLE“ richtet sich an Menschen, die sich auf ihrem Weg durch die Trauer auf das Tanzen einlassen möchten, um den heilsamen Rhythmus des Lebens wieder zu erfahren. Der Tanz für Trauernde findet einmal im Monat mittwochs von 18 bis 20 Uhr im TrauerZentrum in Stuttgart-Degerloch statt, das nächste Mal am 17. Juni 2026.**

Trauer kann den Zugang zum eigenen Lebensrhythmus erschweren. „Den Trauernden wird sprichwörtlich der Boden unter den Füßen weggezogen, sie erstarren. Durch das Tanzen kommen sie wieder in Bewegung und finden in der Gemeinschaft Halt und Orientierung“, so Trauerbegleiterin Stefanie Bisanz vom TrauerZentrum.

Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich. Die Tänze sind leicht zu erlernen und wiederholen sich. „So kommt man schnell in den Fluss und kann in die Gemeinschaft eintauchen, ohne sich auf die Schritte konzentrieren zu müssen“, sagt Stefanie Bisanz. „Und selbst wenn mal ein ‚falscher‘ Schritt dabei ist, stört das nicht, die Gruppe trägt das.“

Durch das Tanzen können die Trauernden ihren Gefühlen Ausdruck geben und erhalten über kurze Texte und Gedichte neue Impulse für den Kontakt mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt. Der meditative Tanz für Trauernde findet einmal im Monat mittwochs von 18 bis 20 Uhr im TrauerZentrum (Karl-Pfaff-Str. 48, Stuttgart-Degerloch) statt. Zwischen den Tanzphasen gibt es eine großzügige Pause, damit sich die Trauernden austauschen können.

Die nächsten Termine sind am 17. Juni 2026, 29. Juli 2026, 30. September 2026, 14. Oktober 2026, 11. November 2026 und 9. Dezember 2026.



Anmeldung erforderlich per E-Mail an [trauer@hospiz-st-martin.de](mailto:trauer@hospiz-st-martin.de) oder telefonisch unter 0711-652 907-0. Die Teilnahme ist kostenfrei; um eine Spende wird gebeten.

