

## Herz-Wünsche Auszeit für Frauen



Frauenbund Adligenswil

### Atelier...

#### 1 Vom Kopf ins Herz

*Auf das Herz hören - Herzenswünsche spüren lernen*

Wir entdecken zusammen die Intelligenz unseres Herzens. Mit verschiedenen Übungen verbinden wir uns mit unserem Körper und unserem Herz und lernen, die Signale des Herzens zu erkennen. Wir verbinden uns mit der Kraft des Herzens und öffnen den Raum, um Antworten unseres Herzens zu lauschen und Herzenswünsche zu spüren. Diese Verbindung mit unserem Herzen wirkt sich positiv in unserem Alltag aus. Wir fühlen uns energievoller, vitaler und wir sind kreativer und einfühlsamer gegenüber anderen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Reise zur Kraft unseres Herzens.

*Monika Koller Schinca, Coach & Trainerin, Logosynthese Master, Dipl. Lm-Ing ETH*

#### 2 Pilates

*Pilates stärkt die Haltung aus der Mitte.*

Pilates ist ein sanftes, höchst effizientes Ganzkörpertraining, welches von Joseph Hubertus Pilates zur Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur entwickelt wurde. Die Kräftigungs- und Dehnübungen stärken die Muskulatur, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit. Somit kann Fehlhaltungen und Verspannungen entgegengewirkt werden. Auch das Herz arbeitet mit, der Puls wird bei jeder Übung sanft aktiviert. Das Körperbewusstsein wird gestärkt.

*Sabina Zraggen, Dipl. Gymnastiklehrerin*

#### 3 Meine persönliche (biblische) Herzens-Geschichte

Die Bibel ist ein Buch mit vielen Geschichten von Frauen, Männern, Kindern – und Gott. Es gibt liebevolle, traurige, ärgerliche, wütende, fröhliche, angstvolle, mutige, suchende, findende Geschichten. Die einen berühren, andere befremden oder langweilen. Vielleicht hat dich eine dieser Geschichten besonders bewegt oder fasziniert und ist so zu deiner persönlichen Herzens-Geschichte geworden? Wir nehmen uns Zeit, unsere Herzens-Geschichten miteinander zu lesen und diskutieren, warum und wie diese Geschichten unsere Herzen berühren.

*Ursina Parr, Pfarrerin*

#### 4 Herzenszauber

*Heilpflanzen fürs Herz*

Um unser Herz ranken sich unzählige Geschichten. Es gehört zu den wichtigsten Organen unseres physischen Körpers, doch über diesen hinaus wird es auch als eine der grössten energetischen Kraft des Menschen beschrieben. So gibt es auch viele Pflanzen, welche schon seit jeher zur Herzstärkung und bei Herzproblemen eingesetzt werden.

Dem organischen, energetischen Herz sowie dessen Pflanzen schenken wir unsere Zeit und unser Augenmerk für eine kurze Zeit und stellen aus einer „Herzspflanze“ eine Tinktur her.

Ich freue mich auf eine herzliche Begegnung!

*Melanie Küpfer, Pflanzenfachfrau, Dipl. Krankenschwester*

#### 5 Singen ist Wellness fürs Herz

*Wo man singt, da lass dich nieder.*

Beim Singen können wir abschalten und alles vergessen. Wir singen mit Menschen, die unsere Begeisterung dafür teilen. Singen tut Körper und Seele gut. Es gibt uns neue Energie und Lebensfreude.

Der Takt der Musik beeinflusst den Herzschlag. Singen Menschen im Chor, so schlagen auch ihre Herzen im Gleichklang. Beim gemeinsamen Singen hören wir auf unser Herz und aufeinander. Mit anderen Worten: Singen ist Wellness fürs Herz.

Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten, Freude am Singen reicht.

*Heidi Meyer-Müdespacher, Pflegefachfrau HF, Pianistin aus Leidenschaft*

Herzlichen Dank für  
die Unterstützung!



reformierte kirche  
meggen adligenswil  
udligenswil

**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank  
Adligenswil-Udligenswil-Meggen



KATHOLISCHE KIRCHGEMEINDE  
6043 ADLIGENSWIL